



意外と知らない

歯がある親が口にしたスプーンや箸などに、虫歯菌が付いていると、唾液を介して子どもにうつります。風邪の人が身近にいます、うつりやすいのと同じです。まずは親の虫歯を減らすことが求められます。

糖の取り方と歯みがきが重要

小さい子どもは、砂糖の取り方に気を付けることが大切です。砂糖は虫歯の栄養になり菌が増殖し、歯を溶かす酸を作り出す原料にもなります。その酸が時間をかけて歯を溶かして虫歯を作ります。

まずは、口の中に砂糖がある時間と回数を減らすことが重要です。例えば、角砂糖とあめ玉でどちらが虫歯になりやすいかというと、口の中にとどまる時間からすると、あめ玉ということになります。

次に、口の中に食べかすなどの汚れがたまっている時間を短くすることが大切です。虫歯は汚れが付いたからといってすぐには発生しませんが、時間がたつほど虫歯になる可能性は高まります。毎日しっかり歯みがきで汚れを取りましょう。

歯みがきの際、歯の付け根は特に意識して磨き、歯間の汚れはフロスで取りましょう。

歯科医院での処置も効果的

歯の細かい溝を埋めるシーラントをすると、約60%の虫歯予防効果が期待できます。さらに、フッ素を使って歯を強くするのも有効です。歯科医院で年1、2回以上の間隔で塗るのを勧めます。
(市歯科医師会)

8月健康カレンダー

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約。 市内3万4,800円、市外3万8,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日	12:45~14:45	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額(予約制)。 ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※5年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	※65歳以上の人はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施。	
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者持参	75歳以上など(65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者など			血液検査など。予約制。1,000円
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	細胞診など。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	13:00~14:15	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円
乳がん検診①②	40歳以上の女性	木曜日(月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	

*胃がん(リビウム)検診は、令和3年11月1日から4年3月31日までに胃がん(内視鏡)検診を受診した人は受診できません。
*乳がん検診は隔年度受診のため、令和3年4月1日から4年3月31日までに受診した人は受診できません。
*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療被保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)。
※オプション検査の内容=胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金が掛かります)。
①=世帯全員が市市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出てください。
②=40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は50~74歳)。健康保険証を持参。

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	4日(木)・12日(金)	午前(予約時に決定)	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善に向けて支援します
		16日(火)	午後(予約時に決定)	

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
歯科相談	希望者	25日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎(758)7388	歯科	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

ふれあい歯科診療所での歯科診療など(予約は電話または窓口) ☎(758)7388

事業名	実施日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00~16:00	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~16:00	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

泉伊丹健康福祉事務所(各窓口で電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	22日(月)	13:30~15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	4・18日(木)	13:15~14:00	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	22日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	10日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へ〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主催・主体は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催・主体 時日時 場とところ 対象 講師 内容 種目 費用 定員 その他
印申し込み 郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail 窓口のみ 先着順 指定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

健康
保健センター ☎(758)4721
【歯科健診】
8月2・16・30日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分
保健センター
18歳以上
むし歯や歯肉の検診。65歳以上の人は、オーラルフレイルチェック(口の機能の衰えの確認)などを実施
【保健相談】
8月4日(木)、9月1日(木)。いずれも午後1時半~3時
保健センター
血圧測定と健康相談
【8月の献血日】
6日(土)午前9時40分~11時45分、午後1時~4時・多田グリーンハイツ第2自治会館。午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急北側。19日(金)午前10時10分~11時45分、午後1時~4時・市役所
【106人が献血に協力】
市献血推進協議会が、7月2日に川西阪急北側で夏季献血キャンペーンを実施。街頭啓発と献血を呼び掛けま

した。106人を受け付け、400ミッドル79人、200ミッドル12人の皆さんに協力いただきました。
【健康運動体験教室】
8月25日(木)午後1時20分~3時半
予防歯科センター
対医師に運動を禁止されていない人
基礎代謝の維持・向上の軽運動と話
15人
【生活習慣病予防教室】
病態の説明や食生活、おとなの歯と口の健康の話。
8月29日(月)・脂質異常症。9月2日(金)・高血圧症。いずれも午後1時20分~3時
保健センター
各15人
【レディース検診】
9月10日(土)午後1時~1時15分②1時半~1時45分③2時~2時15分
保健センター
40歳以上の女性・乳がん検診(2年度に1回)。20歳以上の女性・子宮頸がん検診
各1000円
①各12人②各10人③各8人

他感染症予防のため、人数を制限して受け付け
8月1日(月)~14日(日)に市ホームページ(左の2次元コードからアクセス可)の申し込みフォームから送信(電話可)。抽選結果は8月26日(金)までにメールか郵送で通知
【がん患者アピアランスサポート事業】
がん治療による脱毛や乳房切除などによる補正具(医療用ウィッグ、乳房補正具)の購入費用を助成します(上限5万円、ただし補正下着は上限1万円)。
対象は、4年4月1日以降に購入し、申請日に市に住民票がある人(所得制限あり)。購入後年度内(原則)に保健センターで申請が必要です。
福祉
県立障害者高等技術専門学院
訓練受講者を募集
同学院が、知的障がいのある求職者を対象に「食品流通科」訓練受講者を9月5日(月)~10月21日(金)に募集します。入校面接日は11月5日(土)。申し込みには事前の体験入校

が必要で、体験入校の日程など、詳しくは阪神友愛食品(株)能力開発センターへ。
☎0798(41)8301
【三田教室受講生を募集】
同教室運営委員会
9月9日(金)、11月16日(水)、12月9日(金)。いずれも午前10時半~午後3時。全3回
三田市総合福祉保健センター
16歳以上の視覚障がい者
陶芸体験、朗読鑑賞の他、手話落語や暮らしの工夫講座など
8月12日(金)までにアステ川西5階の社会教育課へ
☎(740)1244
ボランティア活動センター ☎(759)5200
【ボランティア活動相談】
8月20日(土)午前10時~正午
キセラ川西プラザ1階
【笑いからはじまるコミュニケーションセッション講座】
8月20日(土)午後1時半~3時半
キセラ川西プラザ2階
ボランティアグループ「ほっとほほえみ」
20人
8月19日(金)まで

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律相談 広告
あなたの困ったなれに 대응します
親しみやすさがモットー
北摂中央法律事務所 ☎072-755-2812
〒666-0015 川西市小枝1-9-1あさのビル2F
代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会)
初回相談料 無料
川西能勢口 三井住友 かわにし アステ 北摂中央法律事務所
提携あり。詳しくはHP・お電話で。

相続手続きについて相談したい... そろそろ遺言のことを考えないと... 広告
相続手続きが簡単! 無料相談受付中 土日夜間OK 出張OK
川西相続遺言サポートセンター ☎072-758-1874
川西市栄根2-1-3-101 運営事務所・みつおか行政書士事務所

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ジチアード ☎092(716)1401へ。