

相談の案内

市政情報

求人・募集

案内

公民館  
発表・鑑賞

健康・福祉

高齢者  
セミナー

中央図書館

スポーツ  
催し

子育て

コラム

ニュース



意外と知らない 歯の話

ここ数年、コロナ禍でマスク生活が続く、口元が隠れている状態に慣れてしまった人が多いと思います。そんな中でマスクを外した時に、今まで思っていた顔つきと違うということを経験した人も多くいます。鼻から下の口の形、歯の色・形などが顔の印象を大きく左右するからです。

中でも歯の色は、顔の印象に大きく影響します。テレビなどできれいな歯の人が出てくると、自分の歯と比べてコンプレックスを持ち、なんとか色を白くしたいと思う人も多くいます。

変色してしまった歯を白くする

天然歯（かぶせ物や入れ歯ではない自身の歯）に限った話ですが、歯の色について最近注目されているのがホワイトニングです。長い間湯呑みを使うと色が付着するように、毎日使う歯も年を重ねるとともに色が変わっていききます。

歯科医院で取り扱う薬剤には、歯を白くする効果が認められているものがあります。天然歯であれば歯を削ることなく、今より自然な白さに近づけることが可能です。

ホワイトニングをする前にはクリーニングをしっかりと行うこと。ホワイトニング実施後にも定期的なクリーニングが必要となります。

各歯科医院で内容、方法、費用は異なります。気になる人は一度かかりつけの歯科医院で相談してみたいかがでしょうか。

(市歯科医師会)

歯のホワイトニングについて

12月健康カレンダー

保健センター ☎072(758)4721 色のついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	備考
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 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日	12:50~14:45	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・眼底検査などは、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※6年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3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。	※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約。	血液検査など。予約制1,000円
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証持参	75歳以上など (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			胸部X線撮影など。予約制
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者など			胃がん検診
前立腺がん検診	50歳以上の男性	金曜日	9:00~10:45	胃がん検診
肺がん検診	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	直接センターへ
胃がん検診	35歳以上	水曜日	13:15~14:15	細胞診など。予約制
大腸がん検診	40歳以上	木曜日 (月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	水曜日	12:50~13:00	X線(デキサ法)検査、栄養相談予約制1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性	水曜日	12:50~13:00	
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性			

※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(別途料金がかかります)。

項目	対象	日	受付時間	備考
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	7日(木)・8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。
		19日(火)	午後 予約時に決定	

予防歯科センター ☎072(759)3171

項目	対象	日	受付時間	備考
歯科相談	希望者	21日(木)	13:00~13:30	予約制

川西リハビリテーション病院 ☎080(4714)3390

診療科目	受付時間	備考
小児科	月~金曜日 8:45~11:30 (祝日・年末年始を除く)	東畦野5-18-1

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
川西リハビリテーション病院(東畦野5-18-1) ☎080(4714)3390	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、13:00~15:30(要連絡)
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎072(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) ☎072(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	13:00~15:30	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~15:30	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

市役所へは〒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です。

記号の意味 主催・主体 日時 場所 対象 講師 種目 費用 定員 その他  
申請申込み(郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ) E-mail 先着順 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

仕事を休まず 検診が受けられる  
日曜検診 レディース検診

令和6年1月21日(日)



問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

健康診査とがん検診を1日で受けられる日曜検診・レディース検診を開催。費用や検(健)診の内容、定員など、詳しくは市ホームページへ。  
対 40歳以上の市民(一部除く)



対 40歳以上の市民(一部除く)  
申 12月1日(金)~11日(月)に同センターへ(市ホームページの申し込みフォームから送信可)。抽選結果は12月27日(水)までに郵送かメールで通知します。

健康

保健センター  
☎072(758)4721

12月の献血日

会場 2日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急北側。9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

むし歯や歯肉の検診。

65歳以上の人は、オーラルフレイル(口の機能の衰え)を口の乾燥度や舌の動き、飲み込む力などで測定します。

12月5日(火)・19日(火)。いずれも午後1時半~2時20分  
会場 保健センター  
対 18歳以上  
健康運動体験教室  
基礎代謝の維持・向上のための軽運動と話。  
時 12月7日(木)午後1時20分~

3時半  
会場 保健センター  
対 医師に運動を禁止されていない人  
定 18人  
申 随時受け付け  
保健相談  
血圧測定と健康相談。  
時 12月7日(木)、令和6年1月11日(木)。いずれも午後1時半~3時  
会場 総合センター

生活習慣病予防教室  
テーマは「骨粗しょう症とおとなの歯と口の健康」。病態の説明や食生活を学ぶ。  
時 12月25日(月)午後1時20分~3時  
会場 保健センター  
定 15人  
申 随時受け付け  
「lets「きんたくん健康体操」」  
時 12月27日(水)午前10時~11時  
会場 総合センター  
他 室内用シューズとタオル持参

福祉  
身体障害者更生相談所  
移動相談  
補装具の交付についての相談や判定を行う。  
時 令和6年1月5日(金)午前9時から

市役所7階会議室  
他 時間指定で定員あり  
申 12月7日(木)までに障害福祉課へ  
関 ☎072(740)1178

ボランティア活動センター  
ボランティア活動の紹介や説明など。  
申 ボランティア活動センター

午後12月16日(土)午前10時~正午  
会場 キセラ川西プラザ1階  
関 ☎072(759)5200

お問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

子宮頸がん予防ワクチン

対象は下記の人。接種回数や委託医療機関など、詳しくは市ホームページへ。

【定期接種】

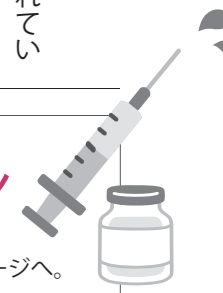
対 小学6年生~高校1年生相当の女性(平成19年4月2日~24年4月1日生まれ)

【キャッチアップ接種】

国が同ワクチン接種を促す案内を控えていたことで、定期接種期間中(小学校6年生~高校1年生相当)に接種を受けられなかった人への接種。  
対 平成9年4月2日~19年4月1日生まれの女性

すでに任意接種した人への費用助成

キャッチアップ接種対象者のうち、令和4年3月31日までに国内で任意接種(自費)した対象者に費用を助成します。請求期限は7年3月31日まで。詳しくは市ホームページへ。



お問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721