

市政情報

求人・募集

催し  
スポーツ

ごみ  
カレンダー

発表・鑑賞  
公民館

セミナー  
中央図書館

健康

相談の案内

高齢者  
福祉

子育て

コラム

ニュース



歯を磨かないと黄白色のネバネバした物体が歯の表面に付いてきます。これは皆さんもよくご存じの通り、歯垢(プラーク)と呼ばれているものです。このプラークは細菌でできていて、歯周病の原因となり、歯肉や顎の骨に害を及ぼします。歯磨きを怠ると歯垢が固まって歯石となってしまう、歯磨きでは取り除けなくなります。

当然、歯石の内部にも存在する細菌が、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)で増殖を始めると、身体の防御だけでは身体を守り切れなくなってしまいます。そうすると、歯肉が腫れて出血しやすくなります。

歯周ポケットの中で増殖した細菌は、数種類の細菌が混じり合った塊(バイオフィルム)となってしまう。歯肉から出血すると、この細菌が血管の中に入って体内に侵入しやすくなってきます。そしてその細菌が心臓の弁に付着すると、まれにですが、心臓の弁が正常に働かなくなってしまう事があります。そうなったら大変です。

普通の切り傷などの場合、一度に数種類の菌に感染する事はまずあり得ませんが、歯垢の場合は一度に何種類もの菌が入ってくるのです。

また、歯垢は他にも細菌性心内膜炎や糖尿病、関節炎などの原因になったり、症状を悪化させたりもします。

最初は簡単に歯ブラシで除去できる歯垢ですが、放置し、体内に侵入すると大変怖い存在になってしまいます。日本の成人の約8割は歯周病を患っているといわれています。毎日頑張ってください。歯磨きをしましょう。

(市歯科医師会)

歯を磨かないと心臓が悪くなる？

10月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 (\*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります)

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日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	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 ※30年3月31日までに40歳に達する人			
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など			
特定健康診査の眼底検査は金曜日のみ実施				
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
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
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がんX線撮影など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	5・19日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

\*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、28年4月1日から29年3月31日までに受診した人は対象となりません)  
\*「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制度保険加入市民には、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)  
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を  
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参  
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000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	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	5日(木)・25日(水)	10:00	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支援
		17日(火)	13:30、14:30	

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	12日(木)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	26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・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(ふれあいプラザ1階) ☎(758)7388	歯科	日曜・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・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794)2321 ※30年3月末まで予約がいっぱいのため、キャンセル待ちとなります

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	23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		随時	エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	23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	11日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市民医療フォーラム

テーマは「いつ考えるの?今でしょ!災害準備一災害時要援護者への対応を中心に」。

11月11日(土) 午後2時~4時半 @みつなかホール

市医師会と川西市、猪名川町が共催。熊本県上益城郡医師会会長の永田壮一さん他を講師に迎え、基調講演「熊本地震の経験に学ぶ」やミニ講演「災害に備える一防災マップを活用しよう」の他、パネルディスカッションなどを行います。

定 480人 ▷ 他 保育(要予約)・手話通訳あり ▷ 申 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を10月31日(火)(必着)までに〒666-0016・中央町12-2の市医師会へ(川西市が猪名川町の各病・医院で申し込み可)

問合せ 市医師会 ☎(759)6950 ☎(757)5301

【保健相談】10月4日(水)、11月1日(水)午後1時~3時 ▷ 場 総合センター ▷ 内 血圧測定と健康相談  
【日曜検診】疾病予防とがんの早期発見・治療のために、次の通り検診を行います。対象と内容は次ページの健康カレンダーを参照してください。

【生活習慣病予防教室】10月30日(月)②11月6日(月)午後1時20分~3時半 ▷ 内 ①テーマは「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」。簡単な病態の説明や食生活について②テーマは「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」。メタボ予防・改善方法や検査値の見方など ▷ 定 各30人 ▷ 申 10月2日(月)から  
【健診相談】10月4日(水)、11月1日(水)午後1時~3時 ▷ 場 総合センター ▷ 内 血圧測定と健康相談  
【日曜検診】疾病予防とがんの早期発見・治療のために、次の通り検診を行います。対象と内容は次ページの健康カレンダーを参照してください。

健康  
歯と口の健康セミナー  
テーマは「いびき」と「はぎしり」歯医者さんの意外な関係。  
11月29日(水)午前10時~11時半 ▷ 場 予防歯科センター ▷ 対 成人 ▷ 申 市歯科医師会の芳野博さん ▷ 定 30人 ▷ 申 10月2日(月)から同センターへ ▷ 問 ☎(759)3171  
薬と健康の週間  
10月17日(火)~23日(月)は薬と健康の週間です。「お薬手帳」

を持ち、自分の使用する薬を記録しましょう。誤った飲み合わせや重複を未然に防ぐことができず、薬については、医師や薬剤師など専門家に相談してください。  
県伊丹健康福祉事務所 ☎(785)7463  
保健センター ☎(758)4721  
【10月の献血日】  
時 21日(土)午前11時~午後3時・緑台小学校。22日(日)午前10時~午後0時半・1時半  
3時半・川西北小学校。27日

(金)午後1時~3時半・けやき坂小学校。31日(火)午前10時~11時、午後0時15分~4時・東洋食品工業短期大学。  
【健康運動体験教室】  
時 10月19日(木)午後1時20分~3時半 ▷ 対 医師の運動許可がある人(体調により見学の場合同) ▷ 内 基礎代謝の維持・向上の軽運動と話 ▷ 定 25人 ▷ 申 10月2日(月)から  
【生活習慣病予防教室】  
時 ①10月30日(月)②11月6日(月)午後1時20分~3時半 ▷ 内 ①テーマは「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」。簡単な病態の説明や食生活について②テーマは「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」。メタボ予防・改善方法や検査値の見方など ▷ 定 各30人 ▷ 申 10月2日(月)から  
【健診相談】10月4日(水)、11月1日(水)午後1時~3時 ▷ 場 総合センター ▷ 内 血圧測定と健康相談  
【日曜検診】疾病予防とがんの早期発見・治療のために、次の通り検診を行います。対象と内容は次ページの健康カレンダーを参照してください。

時 10月29日(日)午前9時~正午(8時40分~10時半受け付け) ▷ 内 ①特定健康診査②後期高齢者健康診査③肝炎ウイルス検診④前立腺がん検診⑤肺がん検診⑥胃がん検診(40歳以上対象)⑦大腸がん検診(申し込み不要)⑧歯周病検診 ▷ 定 ①②計50人⑥50人 ▷ 申 10月2日(月)から  
【レディース検診】  
時 10月29日(日)午後1時~2時半受け付け ▷ 対 内 ①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回) ▷ 定 各35人 ▷ 申 10月2日(月)から  
【レディス検診】  
時 10月11日(水)午後2時半~3時半・25日(水)午前10時半~11時半 ▷ 場 総合体育館 ▷ 他 タオルや飲み物、上履き持参  
【DT2種混合第2期予防接種】  
時 各病・医院の実施日 ▷ 場 各病・医院 ▷ 対 小学6年生から13歳になる前日までの子ども ▷ 他 母子手帳を持参。予約が必要。市外猪名川町を除くで接種する場合は、接種前に保健センターで手続きをしてください

入居時自立型 介護付有料老人ホーム 残りわずか  
**サンシティパレス塚口**  
【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡●構造規模/RC造(一部S造)・地上13階●居室数/599室(42.71㎡~99.67㎡)・介護居室78室78床(21.30㎡~28.10㎡)●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借(普通借家契約25年・平成20年契約)●返還金制度/あり(15年償却)●事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア  
10/9(月・祝)~10/15(日) 個別見学会  
来館方法 11:30までに直接お越し下さい。  
要予約 昼食付  
お申込み方法 下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までにお申し込み下さい。  
見学会のご予約・資料請求は ☎0120-68-5533  
【受付時間】9:00~17:00(土日祝も受付中) サンシティパレス塚口 夜間  
広告有効期限/平成29年10月31日