

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

セミナー

スポーツ

カレンダー

福祉

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニュース



意外と知らない

鏡に写った自分の歯を見て、「毎日こんなに磨いているのに、歯が汚いなあ」と、ため息をつけている人はいませんか。私たちの歯は、もともと少し黄色っぽい色をしています。歯の内側の象牙質の黄色が、外側の半透明のエナメル質に透けて見えているからです。

気になる歯の変色の原因

年齢を重ねるにつれ、象牙質の色はさらに濃くなり、歯の内側に変色物質が入り込むことによって、さらに濃くなります。歯を白くきれいにしたいからと、過剰に歯ブラシで歯をこする人がいます。歯をこすって落ちるのは、コーヒーや茶渋、たばこのヤニなどによる、表面の着色汚れだけなのです。元の歯の色より白くなることはありません。

歯をこすって落とすことにより、歯の表面のエナメル質が削れて薄くなってしまうと、象牙質の濃い色が透けやすくなる上、知覚過敏を誘発することもあります。

歯の変色にはさまざまな原因があります。例えば、治療後の詰め物によって歯の色が変わることがあります。神経がない歯や気付かないうちに神経が死んでしまった歯は、時間の経過とともに少しずつ黒ずんできます。口が乾燥すると歯に着色が起こりやすくなりますし、薬剤の中には歯に変色を起こすものもあります。

歯の寿命に関わりますので、ホワイトニングを含めて、歯の変色に関することは、歯科医師の診断を受けた上で解決していきましょう。

(市歯科医師会)

8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、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 ※31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			
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	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		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			胃部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	9:00~10:00	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	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	13:30~14:30	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	12:45~14:30	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	9・23日(木)	9:00, 9:30, 13:00, 13:30, 14:00	

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへお問い合わせください(乳がん検診は隔年度受診のため、29年4月1日から30年3月31日までに受診した人は対象となります)
*「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	2日(木) 10日(金)	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
		21日(火)		

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	9日(木)	13:45~14:45	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	30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 ※8月1日(水)から10月分の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日	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	27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	27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	8日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

8月の献血日

日時	保健センター ☎(758) 4721 ところ
4日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時	イズミヤ多田店
17日(金)午前10時~11時45分、午後1時~4時	市役所
18日(土)午前9時半~午前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

各種手当を振り込み
福祉手当、特別障害者手当、障害児福祉手当を8月10日(金)に、重度心身障害者(児)介護手当を30日(木)に振り込みます。支払通知書は発送しませんが、通帳を確認してください。3カ月以上の入院や、施設への入所などで、受給資格がなくなる場合があります。また、障がいを持っている人で、

日常生活で常時介護を必要とする人は、手当の対象となる場合があります。市役所1階の障害福祉課へ申し出てください。
☎(740) 1178
中途失聴・難聴者のための読話・手話教室
市立川西病院の西良雅己医師が登壇
ソプラノコンサートも開催

ボランティア活動センター
☎(759) 5200
軟らかいボールを使った運動など
定50人
市立川西市手をつなぐ育成会の徳岡さんへ
☎(703) 1022
【笑いからはじまるコミュニケーション講座】
8月25日(土)午前10時~正午
【ボランティアグループ】
「ほっとほほえみ」
市内在住の子どもと介護者
☎(703) 1022

オープンカフェ
毎月第2金曜日。いずれも午後6時~8時
対15~29歳
仲間づくりやおしゃべりなど、誰でも気軽に立ち寄れるつなぐの場
☎100円
【ボランティア活動相談】
8月18日(土)午後1時半~3時半

健康

保健センター ☎(758) 4721
【生活習慣病予防教室】
8月24日(金)・「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、メタボ予防・改善や検査値の見方など。27日(月)・「脂質異常症」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、簡単な病態の説明や食生活について。いずれも午後1時20分~3時半
定各30人
他24日は食事診断あり
▽申請
☎8月1日(水)から
【健康運動体験教室】
8月16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じ
▽肉基礎代謝の維持・向上の軽運動と話
定25人
▽申請
☎8月1日(水)から
【Let's「きんたくん」健康体操】
8月22日(水)午前10時半~11時半
▽場市民体育館
▽他タオルや飲み物、上履き持参
【歯科健診】
8月7日(火)・21日(火)。いずれも午後1時半~2時20分
対18歳以上
▽肉むし歯や歯肉の検診
【保健相談】
8月1日(水)、9月5日(水)。いずれも午後1時半~3時
▽場総合センター
▽肉血圧測定と健康相談

【ボランティア活動センター】
☎(759) 5200
軟らかいボールを使った運動など
定50人
市立川西市手をつなぐ育成会の徳岡さんへ
☎(703) 1022
【笑いからはじまるコミュニケーション講座】
8月25日(土)午前10時~正午
【ボランティアグループ】
「ほっとほほえみ」
市内在住の子どもと介護者
☎(703) 1022

脂質異常やジェネリック医薬品を知る
市民医療講座を開講
市立川西病院の医師が登壇
ソプラノコンサートも開催

8月26日(日)
午後1時から
(0時45分受け付け開始)

アステ市民プラザ

市立川西病院の西良雅己医師
他が、「コレステロールと中性脂肪とその周辺について」「ジェネリック医薬品一上手に選んで賢く節約」をテーマに講演。ソプラノコンサートも同時開催。

問い合わせ 市立川西病院 ☎(794) 2321