

年末年始の業務日程
ごみカレンダー
市政情報
求人募集
セミナー
発表・鑑賞
健康スポーツ
相談の案内
高齢者福祉
子育て
コラム
ニュース

意外と知らない
歯の話
川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
噛むかもカミング健康づくり

「歯で死ぬことはない」という言葉を聞くことがあります。確かに、むし歯で激痛を覚えたり、歯周病で歯がグラグラしていても、それ自体で命を落とすことはないかもしれません。しかし、口の中にはプラークという細菌の塊が存在しており、このプラークに潜む口腔細菌が、むし歯や歯周病の原因だけでなく、さまざまな病気と関連することが分かってきました。

「メタボリックドミノ」という新しい考え方があります。全ての病気の上流に「口」があり、それが脳卒中、心不全、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の要因となっているというものです。栄養摂取の観点からも、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防のために、よく噛んでおいしく食べられているか、きちんと飲み込んでいるかはとても大切です。

ある介護老人保健施設で行われた研究において、看護師や介護職による毎食後の歯みがきに加え、歯科医師や歯科衛生士が週1回口腔ケアをすることにより、発熱日数や肺炎による死亡率が大きく低下することが分かりました。口腔ケアが、肺炎という、一見、口とは関係のなさそうな病気の予防につながるということが知られています。

健康を守るために「万病のもと」である口をきっちり管理することはとても大切です。特に病気がなくても定期的に歯科医院での口腔ケアを受けることが、健康・長寿を守るにつながります。特に中高年齢の人は、3カ月に1回の歯科医院受診をおすすめします。
(市歯科医師会)

口は万病のもと

12月 健康カレンダー

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

項目	対象	日	受付時間	内容
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※令和3年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり	12:45~14:45	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
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(65~74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
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			
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃部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	13:30~14:15	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	12:45~14:15	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。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	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

*乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせください(乳がん検診は隔年度受診のため、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに受診した人は対象となりません)。
①=世帯全員が市税非課税の人、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=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。

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	3日(木)・11日(金) 15日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	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

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	1・15日(火)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	24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(キセラ川西プラザ2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 ※毎月最初の診療日から、翌々月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~木曜日	一般健診コース 4万4,000円 生活習慣病コース 7万1,500円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,400円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,500円③総合レディース検診8,800円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)1万3,200円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,800円(一般健診コース)2万5,300円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,500円 (5)骨密度測定2,200円

県伊丹健康福祉事務所(各窓口)に電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	21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	9・23日(木)	9:00~9:45	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	21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	9日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

健康

保健センター
☎(758)4721

年末年始の検診など

23ページに掲載している健康カレンダーの検診などについて、12月26日(土)~令和3年1月3日(日)は休止します。
【12月の献血日】
12日(土)午前9時~11時45分、午後1時~午後4時▽**多田グリーンハイツ第2自治会館**▽**献血血した人に先着でプレゼントを配布**

【健康運動体験教室】
12月17日(木)午後1時20分~3時半▽**対**医師からの運動許可がある人▽**内**基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽**定**10人▽**申**込12月1日(火)から
【生活習慣病予防教室】
12月25日(金)午後1時20分~3時半▽**内**メタボ予防・改善や簡単な病態の説明、食生活「おとなの歯と口の健康」について▽**定**10人▽**申**込12月1日(火)から
【無料クーポン券での受診は早めに】
特定の年齢の人に、乳がん検診・子宮頸がん検診の手帳と検診費用が無料になるクーポン券を配布

【歯科健診】
12月1日(火)・15日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽**対**18歳以上▽**内**むし歯や歯肉の検診
スポーツ
健康体操体験教室
市健康体操協会▽**時**12月4日(金)・11日(金)。いずれも午前9時半~11時▽**場**市民体育館▽**体**体育館シューズ、飲み物持参▽**同**協会の片山さん ☎080(5638)8350
市りんどう杯
【ダブルス】卓球大会
市卓球協会▽**時**令和3年1月12日(火)午前8時40分開場▽**場**市民体育館▽**対**男子は60歳以上、女子は40歳以上▽**種**男女別ダブルス戦(1チーム2人)。予選はリーグ戦。決勝は1~4位グループ▽**費**1チーム2000円(今年度大会初参加者は1人500円別途)▽**申**込はがきに住所、氏名、電話番号を書き、12月16日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽**問** ☎(794)5984

【ラグビー体験会】
市ラグビー協会▽**時**12月6日(日)午前9時半受け付け▽**場**東久代運動公園▽**対**3歳~中学生▽**同**運動靴、飲み物持参▽**同**協会の大村さん ☎090(5154)7959

ポイント券を送付しています。有効期限はどちらも令和3年3月31日(水)までです。有効期限近になると予約が殺到するため早めに予約をしてください。
スポーツ
健康体操体験教室
市健康体操協会▽**時**12月4日(金)・11日(金)。いずれも午前9時半~11時▽**場**市民体育館▽**体**体育館シューズ、飲み物持参▽**同**協会の片山さん ☎080(5638)8350
市りんどう杯
【ダブルス】卓球大会
市卓球協会▽**時**令和3年1月12日(火)午前8時40分開場▽**場**市民体育館▽**対**男子は60歳以上、女子は40歳以上▽**種**男女別ダブルス戦(1チーム2人)。予選はリーグ戦。決勝は1~4位グループ▽**費**1チーム2000円(今年度大会初参加者は1人500円別途)▽**申**込はがきに住所、氏名、電話番号を書き、12月16日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽**問** ☎(794)5984

宮村愛子コーチによる
バドミントン教室

基本技術を磨いてバドミントンをもっと楽しく

12月20日(日) 午前10時~正午 場所:市民体育館

バドミントン指導者の宮村愛子さんを講師に迎え、初級~中級者を対象に、基本ストロークの実技・実践指導を行います。

主催:ミズノ(株) 費用:2,000円
定員:40人(先着順)

申し込み:氏名と電話番号を、電話かファクスで同体育館へ



アトランタ五輪女子ダブルス出場
宮村愛子さん

問い合わせ 市民体育館 ☎☎(793)1888

市内ロードレース大会
市陸上競技協会▽**時**12月19日(土)午前9時から▽**場**東久代運動公園▽**対**小学1年生以上
市内在住・在勤・在学者(小学生は市外可)か同協会登録者▽**種**小学1~6年生男子・女子2キ、中学生男子・女子3キ、高校生以上男子5キ、女子3キ▽**費**500円、中学生300円、小学生100円▽

【ランニングクリニック】
西猪名公園▽**時**12月13日(日)午前10時~11時▽**場**猪名川河川敷(同公園集合)▽**対**高校生以上▽**内**自分に合った走り方を見つける▽**費**500円▽**定**10人▽**申**込12月1日(火)午前9時から同公園へ▽**問** ☎(759)0785

【市内伝説競走大会】
市陸上競技協会▽**時**令和3年1月23日(土)午前9時から▽**場**東久代運動公園▽**対**市内在住・在勤・在学者か市陸上競技協会登録者▽**種**一般(高校生以上)と中学生の部(男子6区間15キ、女子5区間12キ)▽**費**1チーム1500円(中学生の部1000円)▽**申**込はがきに出場種目、代表者の住所、氏名、電話番号を書き、1月10日(日)(必着)までに〒666-0033・栄町27-4-103の吉田実さんへ▽**問** ☎090(6550)6035

【市内伝説競走大会】
市陸上競技協会▽**時**令和3年1月23日(土)午前9時から▽**場**東久代運動公園▽**対**市内在住・在勤・在学者か市陸上競技協会登録者▽**種**一般(高校生以上)と中学生の部(男子6区間15キ、女子5区間12キ)▽**費**1チーム1500円(中学生の部1000円)▽**申**込はがきに出場種目、代表者の住所、氏名、電話番号を書き、1月10日(日)(必着)までに〒666-0033・栄町27-4-103の吉田実さんへ▽**問** ☎090(6550)6035

【市内伝説競走大会】
市陸上競技協会▽**時**令和3年1月23日(土)午前9時から▽**場**東久代運動公園▽**対**市内在住・在勤・在学者か市陸上競技協会登録者▽**種**一般(高校生以上)と中学生の部(男子6区間15キ、女子5区間12キ)▽**費**1チーム1500円(中学生の部1000円)▽**申**込はがきに出場種目、代表者の住所、氏名、電話番号を書き、1月10日(日)(必着)までに〒666-0033・栄町27-4-103の吉田実さんへ▽**問** ☎090(6550)6035