



黄色の濃淡は問題なし

皆さんは自身の尿の色を観察したことはありますか。尿の色は、赤血球が分解された代謝産物で、きれいで透明な黄色です。脱水状態の時には濃くなりますし、水分を多く取ると薄い色になります。これは病的ではありません。肝臓が悪く黄疸が出ると、尿の色は濃く、どす黒い黄色です。白色の尿の場合はフィラリア症のこともあります。悪臭があれば細菌感染です。

血尿は病気のサイン

今回一番伝えたいことは、血尿についてです。血尿といってもコーラのような色から真っ赤な色までありますが、どのような症状があるかによって病気の推測が可能です。最初と最後に血尿が出る場合は、尿道から出血しており、原因として前立腺がんや尿道腫瘍も考えられますが、多くは前立腺炎が原因です。次に最初から最後まで血尿の場合、出血場所は腎臓からぼうこうまでとなります。その際、上腹部の痛みを伴っていた場合は、尿管結石などが考えられ、下腹部であればぼうこうなどの炎症によるものと診断できます。

がんで血尿になることも

一番怖いのは症状のない血尿です。この場合、腎臓からぼうこうまでのどこかにがんやポリープがある可能性があります。もちろん腎炎のこともありますので、血尿を含め異常を一度でも感じた場合には、早急に医師に相談してください。(市医師会 田口恵造)

あなたの尿の色は？

1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3万4,300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 ※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 (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む) | 特定健診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 | | | 胃がん検診①② |
| 胃がん検診①② | 35歳以上 | 金曜日 | 9:00~10:00 | 胃がん検診①② |
| 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①② | 40歳以上の女性 | 10・24日(木) | 9:00※、9:30※、13:00、13:30、14:00(※は24日のみ) | 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=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
※オプション検査の内容…胸部CT検査1万1,000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 | 11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 |
| | | 15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 | 17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 | 31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

※1月4日(金)から3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 4万3,200円 生活習慣病コース 7万2,000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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万2,400円(一般健診コース)2万4,840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 | 24日(木) | 14:00~15:30 | 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 | 28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 | 2月13日(木) | 13:00~15:00 | 精神保健福祉士による相談 |

市役所への郵送は、〒666-8501と課名で届きます。【記号の意味】 主催 曜日 場所 対象 講師 内容 種目 費用 定員 その他 料金表示のないものは無料。記載がない場合、主 申し込み(郵便便で) 電話で ファクスで webから E-mailで 窓口のみ 先着順 体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。 定員超過の場合は抽選 問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ✉E-mail

1月は年末年始献血推進強調月間

あなたにも救える命があります

冬は血液が一番不足する季節です。輸血に使われる血液は1年を通じてほぼ一定量が必要です。皆さんの温かいご協力をお願いします。

【1月の献血日】

| | | |
|--------|-------------|---------|
| 5日(土) | 午前10時半~午後4時 | 川西阪急前 |
| 13日(日) | 午前10時~正午 | 清和台中央公園 |
| 25日(金) | 午前9時半~午後0時半 | 陽明小学校 |

問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721

【保健相談】
1月9日(水)、2月6日(水)。いずれも午後1時半~3時▽総合センター▽内 血圧測定と健康相談
【歯科健診】
1月15日(火)・29日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽18歳以上▽内 むし歯や歯肉

【健康運動体験教室】
1月17日(木)午後1時20分~3時半▽内 医師の運動許可がある人。体調により見学の場合同り▽内 講話と着座でのリズム体操など▽定 25人▽申 1月4日(金)から

【生活習慣病予防教室】
テーマは「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」。
1月28日(月)午後1時20分~3時半▽内 簡単な病態や食生活の説明▽定 30人▽申 1月4日(金)から

Let's「きんたんくん」健幸体操

【金】から予防歯科センターへ▽ ☎(759) 3171
保健センター ☎(758) 4721

の検診
【レディース検診】
1月26日(土)午後1時~2時半受け付け▽内 20歳以上・子宮頸がん検診。40歳以上・乳がん検診(2年に1回)▽定 各35人▽申 1月7日(月)から

【体力チェック】
1月30日(水)午後1時15分~4時▽場 総合体育館▽内 40歳以上、医師の運動許可がある人。体調により見学の場合同り▽内 講話と体力測定など▽定 20人▽申 1月4日(金)から

キセラ川西を歩いて健幸に

Let's ウォーキング&ヨガ

1月31日(木) 午後1時~2時半

(0時45分から受け付け)

@キセラ川西せせらぎ公園・総合体育館

【公財】市文化・スポーツ振興財団他▷内 効果的なウォーキングを学び実践(キセラ川西せせらぎ公園)、ヨガの体験(総合体育館)▷他 集合場所はキセラ川西せせらぎ公園ステージ横(雨天時は総合体育館)。タオルや飲み物、上履き、滑り止め付き5本指ソックス(なくても可)持参



問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721

つ く も 九十九記念病院 広告
内科・消化器内科・循環器内科・精神科・放射線科・リハビリテーション科
入院相談、随時受付しております。訪問診療も行っております。まずはお電話ください。
〒666-0033 川西市栄町10-4 ☎072-759-9020
川西能勢口駅 北へ徒歩3分

司法書士会の無料法律相談 広告
新年は1月5日から開催です
相談内容 登記・裁判 離婚・相続 遺言・成年後見 一般法律相談 多重債務相談
川西商工会館3階(川西市出在家町1) 毎週土曜日 13:00~15:00
カリヨンホール隣のC教室(日生中央センタービル3階) 毎週火曜日(祝日休み) 18:30~20:00
※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。(終了30分前受付終了) ご予約不要
お問い合わせ 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755(平日9時~17時)