市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。

記号の意味　主主催　時日時　場ところ　対対象　資資格　講講師　内内容　種種目　費費用　定定員　他その他　申申し込み（郵郵便で　電話で　ファクスで　webから　E-mailで　窓口のみ　先先着順　抽定員超過の場合は抽選）問問い合わせ　☎電話番号　ファクス番号　ホームページ　E-mail

健康

口腔外科専門医による口腔がん検診

時6月7日㈬午後1時半―2時半▽場予防歯科センター▽対受診したことがない人▽内舌や頬など、口腔粘膜の問診・視診・触診（治りにくい傷などで不安のある人は受診してください）▽申☎5月1日㈪から予防歯科センターへ▽問☎（759）3171

保健センター☎（758）4721

【5月の献血日】

時場12日㈮午前10時―11時45分、午後1時―4時・市役所。19日㈮午前10時―正午、午後1時15分―4時・コープうねの店前

【健康運動体験教室】

時5月18日㈭午後1時20分―3時半▽内講話と着座でのリズム体操など（医師の運動許可がある人。体調により見学も）▽定25人▽申☎先5月1日㈪から同センターへ

【生活習慣病予防教室】

時①5月22日㈪②29日㈪午後1時20分―3時半▽内テーマは①「脂質異常症」②「メタボ予防」。いずれも簡単な病態の説明や食生活についてと、「おとなの歯と口の健康」の話▽定各30人▽申☎先5月1日㈪から同センターへ

【Let's「きんたくん健幸体操」】

時5月10日㈬午後2時半―3時半・24日㈭午前10時半―11時半▽場総合体育館▽他タオルと飲み物、上履き持参

【体力チェック】

時5月19日㈮午後1時15分―4時▽場総合体育館▽対40～74歳で運動可能な人▽内講話と体力測定など（医師の運動許可がある人。体調により見学の場合も）▽定25人▽申☎先5月2日㈫から保健センターへ

【保健相談】

時5月10日㈬・6月7日㈬午後1時半―3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

【身近な医療機関で年1回は健康診査を受けましょう】

市医師会の協力で、30年2月まで市指定の病・医院で個別検診を実施します。

各病・医院へ申し込みの上、受診してください。

なお、指定病・医院の一覧表は市役所と保健センター、各行政センターにあります。

検査項目は、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸（けい）がん検診、特定健康診査・後期高齢者健康診査（30年3月まで実施）です。

対象者や内容など詳しくは23ページの健康カレンダーを参照してください。

【ゴールデンウィークの救急対応】

5月3日㈷～5日㈷の救急対応は次の通り。受診時は健康保険証などを持参。

▼内科

応急診療所で対応。午前10時―11時半・午後1時―4時半受け付け。対象は15歳以上（ただし中学生を除く）。

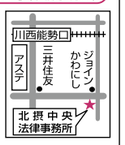
問☎（759）8711

▼歯科

ふれあい歯科診療所で対応。午前10時―午後0時半受け付け。

問☎（758）7388

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律問題　広告

あなたの困ったな?!に応えます
親しみやすさがモットー
北摂中央法律事務所
☎072-755-2812
〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F
代表弁護士／井上　伸（兵庫県弁護士会）
弁護士／鳥山直美（兵庫県弁護士会）
土日・夜間 相談対応可（事前予約制）
初回相談料 無料


提携Pあります。詳しくはHP・お電話で。

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します

中央図書館

https://www.library.city.kawanishi.hyogo.jp/　☎（755）2424

休館日のお知らせ

5月31日㈬は館内整理日のため休館します。

図書の展示

テーマは「子育てを考える」。子育てについて書かれた本を集めて紹介します。

ビデオ映写会

5月14日㈰「進化の謎を秘めたネコ」（54分）、21日㈰「その街のこども」（83分）午後2時から。

絵本選びと保健師さんのおはなし

時5月22日㈪午前10時半―正午▷対妊婦と配偶者、生後6カ月以内の赤ちゃんと両親、祖父母など▷内同館司書による「絵本の力と、赤ちゃんをむかえるための絵本選び」。市保健師による「子どもの成長とあそび」の話、「あんさんぶるぽぷり」による歌とピアノのミニコンサート

ポムポムといっしょ読み

主登録グループ「おはなしポムポム」▷時5月10日㈬午前11時―11時半▷対親子▷内絵本の読み聞かせや手あそび、ブックトークなど▷問同グループの中村さん☎090（8126）5944

5月 健康カレンダー

保健センター☎（758）4721　（＊項目に色のついている検・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。特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	12:45～14:20 ※特定健康診査は受診券（医療保険者が発行）が届いてから予約を	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			
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			
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500円
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	13:30～14:30	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	18日㈭	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	16日㈫	13:30、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
		24日㈬	10:00	

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	18日㈭	13:30～14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	25日㈭	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

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	(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
	生活習慣病コース 70,200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	25日㈭	14:00～15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	10・24日㈬	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	22日㈪	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	6月14日㈬	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

意外と知らない体の話

川西市医師会ホームページ
http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html

家庭での血圧測定は条件を守って

高血圧の基準値は、家庭で測定する場合と、病院で測定する場合では、違うことを知っていますか。家庭での測定値は、病院よりも低めに設定されています。

家庭での測定では「上の血圧が135水銀柱ミリメートル（mmHg）以上、かつ下の血圧が85mmHg以上」を高血圧の目安にしています。病院での基準はそれぞれプラス5mmHg高い140mmHgと90mmHgが基準となっています。

5年ぶりに改訂された、学会の新しいガイドラインでは「病院で測定する診察室血圧と、家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先する」と記載され、これまで以上に家庭血圧を重要視する内容に変更されました。

家庭で血圧を測定する時は、条件を守って標準化された方法で測る事が大事です。血圧値は座り方によっても影響を受け違ってきます。

原則は、背もたれのある椅子に座って1～2分安静にしてから測定します。寝たまま測ったり正座をして測ったのでは正確ではありません。

朝は起床後1時間以内で、排尿後に朝食や薬を飲む前に測ります。夜は就寝前に測定します。夕食後や飲酒後、入浴後などは避けましょう。

また、測定回数は原則「1機会につき2回測定してその平均をとる」と記載されています。

血圧測定は、できるだけ長期間にわたり継続して行い、記録することで自身の健康管理の目安となり、かつ医師にとっては重要な判断材料となります。

（市医師会　鴨井公司）