

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

セミナー

カレンダー

公民館

健康・福祉

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニュース



体

意外と知らない
の話

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

「インフルエンザ＝症状が重い風邪」と思われている人も多いのですが、症状には違いがあります。

風邪は、38℃前後までの微熱や鼻水、咳、喉の痛みなど呼吸器系の症状が長めに続きます。

それに対して、インフルエンザは、急に38℃以上の高熱、ひどい頭痛、悪寒、関節痛などの全身症状が現れ、それと同時に少し遅れて、鼻水やのどの痛み、咳といった呼吸器系の症状が現れ、場合によっては、嘔吐・下痢などの症状も現れ、だいたい1週間程度で治まります。

また、インフルエンザは急性脳症や肺炎などの合併症を起こし重症化することがあり、人から人への感染力が強いため、国としても監視している感染症の一つです。

インフルエンザの予防として、ワクチンを接種しておくことも大切ですが、まずはマスクなどで流行情報を取得し、流行している地域には近づかない。特に、人が多く集まる場所には近づかない。

睡眠・休養などで良好な体調を維持し、一般の風邪予防と同様に手洗い・うがいを励行し、咳症状があるならマスクの着用を心掛けることが大切となります。

室内の湿度を高く保つことも予防になります。

もしインフルエンザが疑われる症状があれば、まずかかりつけ医に連絡し、受診時間などの指示を受け、マスクを着用して受診してください。

(市医師会 織田行雄)

インフルエンザの予防

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、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			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※29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。	12:45~14:20	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
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歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など			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①	40歳以上の女性	5・19日(木) 26日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500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、27年4月1日から28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(別途料金が掛かります)

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	13日(金)・25日(木) 17日(火)	10:00 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

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	26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	12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

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	26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・検査 ☎(785) 2371	希望者	11・25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	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	2月9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・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、☎その他 ☎申し込み(☎郵便で ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ ☎先着順 ☎特定員超過の場合は抽選) ☎お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ホームページ ☎E-mail

冬の時期は血液が不足 献血

にご協力を
お願いします

問合せ 保健センター ☎(758) 4721

年末年始献血推進強調月間

冬場は、風邪などで献血する人が少なくなるため、血液が一番不足する季節です。皆さんの温かいご協力をお願いします。

1月の献血日

	開催日時	場所
7日(出)	午前10時半~正午、 午後1時15分~4時	川西阪急
15日(日)	午前10時~午後0時半	清和台中央公園
27日(金)	午前10時~午後0時半	陽明小学校

また、28年4月1日から無料クーポン券が届くまでの間に、市の実施するがん検診をすでに受診した人の自己負担金の還付手続きは、3月31日までです。

福祉
県立障害者高等技術専門学院(神戸市)が身体等障害者訓練(ものづくり科、同学院(神戸市)が身体等

【災害ボランティア研修会】
時1月23日(月)午後1時半~3時半
時1月27日(金)午前10時~正午
【地域ボランティア育成講座】
時1月27日(金)午前10時~正午
【ボランティア活動相談】
時1月21日(土)午後1時半~3時半

医師・看護師などの
籍登録と就業実態調査
厚生労働省が、医師などの従事場所、登録年月日、年齢などによる分布を明らかにし、厚生労働行政の基礎資料を作るために、28年12月31日を基準日とする就業実態調査を行います。

対象は①医師・歯科医師・薬剤師の免許保持者②保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の業務従事者。

県伊丹健康福祉事務所へ届くための届出用紙(①は厚生労働省②は県ホームページからダウンロード)に必要な事項を書き、1月16日(月)までに

〒664-0898・伊丹市千僧1-51の伊丹健康福祉事務所健康管理課へ郵送か持参してください。

☎同事務所 ☎(785) 2371

保健センター
☎(758) 4721

【健康運動体験教室】
時1月19日(木)午後1時20分~3時半
時1月19日(木)午後1時20分~3時半
【生活習慣病予防教室】
時①1月30日(月)②2月6日(月)。いずれも午後1時20分~3時半
時①「糖尿病」②「メタボ予防」をテーマに、簡単な病態の説明と「お口の機能

アップ」の話。①はヘルシーメニューの試食▽定①20人②50人▽定①1月4日(水)から「lets」さんたくん健幸体操」

時①1月19日(木)②25日(水)午前10時半~11時半
時①1月4日(水)、2月1日(水)午後1時半~3時
【保健相談】
時1月4日(水)、2月1日(水)午後1時半~3時
【無料クーポン券の有効期限が間もなく終了】
特定の年齢の人に配付している、無料クーポン券の有効期限は、子宮頸がん検診は3月29日(水)、乳がん検診は3月31日(金)までです。早めに受診してください。

ビジネス事務科、情報サービス科)と知的障害者訓練(総合実務科)の受講者を募集します。

【郵便立障害者高等技術専門学院へ必ず相談の上、ハローワーク伊丹に備え付けの応募書類(同学院のホームページ http://www.sgi.ac.jp/ からダウンロード可)に必要な事項を書き、1月17日(火)(必着)までに〒664-0881・伊丹市昆陽1-1-6のハローワーク伊丹へ▽

【ボランティア活動センター】
☎(759) 5200

小児歯科レオ 検索 広告

とくなが小児歯科クリニック

小児歯科専門医院

医療法人社 とくなが小児歯科クリニック

川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264

相談・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
親しみやすさが
モットー

北摂中央法律事務所

初回相談料 無料

〒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)

北摂中央法律事務所

提携あり。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。掲載の申し込みは(株)暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255へ