

市政情報

求人・募集  
セミナー

案内・催し  
発表・鑑賞

ごみ  
カレンダー

公民館

スポーツ

健康・福祉

相談の案内

高齢者  
中央図書館

子育て

コラム

ニュース



# 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

骨粗しょう症とは、骨強度の低下を特徴として、骨折の危険性が増大しやすくなる疾患です。

骨粗しょう症患者数は50歳代から徐々に上昇し、60歳代女性のおよそ3分の1、80歳代女性では約半分と報告されています。

骨粗しょう症は骨折の危険性を増大させ、特に高齢者に多い背骨の骨折(脊椎圧迫骨折)、足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)を起こしてしまうと、日常生活の活動性、生活の質を低下させ、介護が必要となり、生命予後も不良となります。

高齢者の大腿骨頸部骨折は年々増加し、年間12万人以上に及んでいます。

大腿骨頸部骨折の1年後の生存率は85%、5年後の生存率は50%という報告があります。さらに、一度骨折を起こすと再骨折を起こしやすいと報告されています。

骨粗しょう症の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法などがあります。

骨粗しょう症の治療により、骨折の危険性を低下させ、同時に転倒の予防などを行い、骨折を起こさないように予防することが大切です。

転倒の危険因子には、筋力低下、全身衰弱、視力低下、睡眠薬の服用、段差が多い、滑りやすい周辺環境などがあります。

これらの転倒危険因子を予防することと、骨密度検査を受け、骨粗しょう症と診断されれば、積極的に治療を行い、骨折の予防に努めることをお勧めします。

(市医師会 辻村知行)

## 骨粗しょう症の治療で骨折の予防を

## 骨折は生命予後を悪くする

### 9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	大腸がん検診①②
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	子宮頸がん検診①②
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	骨粗しょう症検診
乳がん検診①	40歳以上の女性	1・15日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	乳がん検診①

\*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	9日(金)・28日(水) 1日(木)・20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	29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	8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	1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	14・28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	26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	10月13日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

### 健康

#### 歯と口の健康セミナー

テーマは「若返る!素敵な笑顔美人めざしてお口の健康操」。

10月13日(木)午後1時半~3時  
▽場 予防歯科センター▽対 成人▽講 市歯科医師会の八木由紀子さん▽定 30人▽申 9月1日(木)から同センターへ▽問 ☎(759)3171

#### 保健センター ☎(758)4721

#### 9月の献血日

9月9日(金)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。6日(火)午前10時~正午・新清和台幼稚園。24日(土)午前9時半~正午、午後1時15分~4時・牧の台小学校

#### 【健康運動体験教室】

9月21日(水)午後1時20分~4時▽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 ☎9月1日(木)から

#### 【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症」と「お口の機能アップ」。  
9月26日(月)午後1時20分~4時▽内 簡単な病態の説明やヘルシメニューの試食▽定 20人▽申 ☎9月1日(木)から  
【レディース検診】

①子宮頸がん②乳がんの検診  
9月10日(土)午後1時~2時半受け付け▽対 ①20歳以上②40歳以上(ただし、2年に1回の隔年度受診)▽定 各35人  
▽申 ☎9月1日(木)から



### 健康大学講座 がん講演会

9月15日(木) 午後1時半~4時 @アステホール

問合せ 保健センター ☎(758)4721

●テーマ  
「がん治療の最前線」「女性がん」  
●講師  
兵庫医科大学教授の藤元治朗さん  
大阪医科大学教授の大道正英さん  
内健康大学講座の特別プログラム▷定 150人(健康大学受講者を除く)▷他 筆記用具持参。「かわにし健康マイレージ」行きましたポイント」対象事業▷申 ☎当日会場へ

#### 【体力チェック】

10月7日(金)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。体調により見学も)▽定 20人▽申 ☎9月1日(木)から

#### 福祉

#### 阪神地域ハローワーク

障がい者合同就職面接会  
参加企業は約40社。希望者は履歴書と筆記用具、障害者手帳を持って、当日会場へ。  
主 ハローワーク伊丹他時9月23日(金)午後0時~4時(受け付けは2時半まで)▽場 都ホテルニューアルカイク▽問 同ハローワーク ☎(772)8618

#### ボランティア活動センター ☎(759)5200

ふれあいプラザ▽申 ☎各締め切り日までに同センターへ  
【点訳ボランティア1日体験教室】  
9月17日(土)午後1時半~3時半▽講 点字グループ「りんどろ」▽定 15人▽申 9月16日(金)まで  
【いのちとくらのセミナー】  
9月24日(土)午前10時~正午

#### ▽講 ボランティアグループ

「ほっとほほえみ」▽内 発想の転換や地域にほほえみを引き出す▽定 50人▽申 9月23日(金)まで

#### 【音訳ボランティア入門講座】

10月3日~12月12日の毎月曜日午前10時~正午(祝日を除く)。全10回▽講 神戸女子大学オープンカレッジ講師の内海道子さん▽費 1000円▽定 20人▽申 9月26日(月)まで

#### 【傾聴ボランティア入門講座】

10月11・18・25日の毎火曜日午前10時~正午。全3回▽講 「心理スペースがあれば」のいなまつゆかさん▽費 500円▽定 60人▽申 10月4日(火)まで

#### 【手作り布遊具ボランティア入門講座】

10月13日(木)・20日(木)午後1時半~3時半。全2回▽講 ボランティアいずみ▽費 1000円▽定 15人▽申 10月6日(木)まで

#### 【オープンカフェジン】

毎月第2金曜日午後6時半~8時半▽対 15~29歳▽費 1000円  
【ボランティア活動相談】  
9月17日(土)午後1時半~3時半

入居時自立型 介護付有料老人ホーム

## サンシティパレス塚口

9/5(月)~9/18(日) 個別見学会

要予約 昼食付

お申込み方法 下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までに申し込み下さい。

【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡  
●構造規模/RC造(一部S造)、地上13階●居室数/599室(42.71㎡~99.67㎡)、介護居室78室78床(21.30㎡~28.10㎡)●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借(普通借家契約25年・平成20年契約)●返還金制度/あり(15年償却)●事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア

見学会のご予約・資料請求は **サンシティパレス塚口** ☎0120-68-5533

〒664-0872 兵庫県伊丹市塚塚1-32-7

【受付時間】9:00~17:00(土日祝も受付可) **サンシティパレス塚口** 検索

広告有効期限/平成28年9月30日

△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。掲載の申し込みは暮暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255へ