

健康

保健センター  
(758) 47221

【血液不足の季節ですー夏  
季献血キャンペーン】  
市献血推進協議会と川西・  
川西中央ライオンズクラブが  
7月4日(土)午前10時15分～午  
後3時、川西阪急北側で。  
他の献血日は次の通り。  
2日(木)午前10時半～正午・  
午後1時15分～4時イイズミ  
ヤ多田店▽11日(土)午前10時  
正午・午後1時15分～4時  
阪急オアシス山下店

【健康運動体験教室】  
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)。  
とき7月15日(水)午後1時  
20分～3時半▽定員11先着20  
人▽申込み同センターへ  
【生活習慣病予防教室】  
「メタボ予防・改善」と「お  
口の機能アップ」をテーマに、  
簡単な病態の説明や参考献立  
の試食を。  
とき7月27日(月)午後1時  
20分～3時半▽定員11先着20  
人▽申込み同センターへ

【保健相談】  
血圧測定と健康相談。

とき7月1日(水)、8月5  
日(水)午後1時半～3時▽とこ  
ろ総合センター

【肝炎ウイルス検診】  
市医師会の協力で、肝炎ウ  
イルス(B・C型)検診を実  
施しています。対象は40歳以  
上。検診日などは「健康カレ  
ンダー」で確認を。  
28年2月29日(月)まで指定  
の病・医院でも受診可。40  
歳未満の人の検診などは県  
伊丹健康福祉事務所(785)  
2371へ。

Let's「きんたくん健康体  
操」  
DVDを観ながら家庭で続  
けられる「きんたくん健康体  
操」を、一緒にやってみませ  
んか。  
とき7月8日(水)・22日(水)、  
8月26日(水)午前10時半～11時  
半

福祉

【ふれ愛バザール】  
市内の障がい者福祉施設な  
どで構成する生産品販売促進  
委員会「みんなの店」がお菓  
子やグッズなどの販売と、ダ  
ンスや体験ヨガなどのイベン  
トを。  
とき7月18日(土)午前10時

きんたくんサポート  
ファイルのご利用を



特別な支援や配慮が必要な子  
どもたちへの円滑なサポートのために  
生まれた「きんたくんサポートファ  
イル」。

子どもの成長の過程で、利用機  
関が変わっても、ファイルを見せる  
ことで、子どもの情報が分かりやす  
く伝わるようになります。

希望者は障害福祉課、こども育  
成課、保健センター、教育相談セン  
ター、川西さくら園へ。市ホームペ  
ージからダウンロードも可。詳しくは  
障害福祉課(740)1178へ。

午後6時頃ところアステ  
川西びゅう広場▽問合せ障  
害福祉課(740)1178へ

阪神北青い鳥学級の  
受講生募集

同級生伊丹教室運営委員  
が、社会見学・伊丹市立障  
害福祉センターほかで開催す  
る同級生の受講生を。  
とき7月24日(金)、8月21  
日(金)、9月18日(金)、10月23日  
(金)午前10時～午後2時半(原  
則)▽対象16歳以上の視覚  
障がい者▽内容11音楽鑑賞講  
座、食事バランス講座など▽  
定員11先着15人▽申込み7  
月8日(木)までに社会教育・文  
化財課(740)1244へ

【ボランティア活動センター】  
(759)5200  
いずれも会場はふれあいプ

ラザ。申し込みは同センタ  
へ。

【ボランティア1日体験教  
室】  
とき7月18日(土)午後1時  
半～3時半▽講師11点字グ  
ループ「りんどう」▽内容11  
点字の体験▽定員11先着15人  
▽申込み7月17日(金)まで  
【要約筆記ボランティア入  
門講座】  
とき7月10日から9月25  
日までの毎金曜日午前10時  
正午(原則)の全11回▽講師  
11要約筆記サークル「川西サ  
マリ」▽費用2000円  
▽定員11先着10人▽申込み  
7月3日(金)まで

【ボランティア活動相談】  
とき7月18日(土)午後1時  
半～3時半

もっと素晴らしい明日へ



内科・外科・整形外科・脳神経外科・眼科・神経内科・循環器科  
リハビリテーション科・形成外科・皮膚科・泌尿器科・放射線科・麻酔科  
救急指定、内視鏡センター、透析センター併設

兵庫県川西市中央町16番5号 TEL.072-758-1131

http://www.kyowakai.com/

医療法人 協和会

第二協立病院

225床から  
425床へ

産婦人科 入院・外来 随時受付しております。  
小児科外来、予防接種も随時受付しております。

兵庫県川西市栄町5番28号 TEL.072-758-1123

△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

7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(料金改定)
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			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) ※特定健康診査の貧血・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 ※平成28年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科検診・相談あり。	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
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			胃部X線撮影。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	細胞診など。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。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	視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500円
乳がん検診①	40歳以上の女性	2・16日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	

\*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ください(乳がん検診は隔年度受診のため、26年4月1日から27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	10・22日 2・21日	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
市民歯科検診	18歳以上	23日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	9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
尼崎医療センター(尼崎市水堂町3丁目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	16日	13:30~15:00	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	8・22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	27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	8月13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

最近、脳梗塞は夏の方が  
多いと報告されています。脳梗塞は、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒が原因となって動脈硬化が進んだり、不整脈が発症し起こります。睡眠時無呼吸症候群も原因となりますが、見落とされがちなのは脱水です。

よく聞かれるのが、喉が渇かないから水分をとらない、夜トイレに行きたくないから水分を控えている、などです。夏になると気温が上がるために血管内の血液が減少し、脳血流が低下し、脳梗塞が起こりやすくなります。

脳梗塞の症状は、急に片方の手や足の力が入りにくくなる、手足がしびれる、視野が欠ける、ろれつが回らない、目まい、吐き気などさまざまですが、これらの症状が、一時的に起こり治まる場合は見逃されやすく要注意です。

睡眠中にコップ1杯程度の汗をかき脱水が起こりますが、飲酒後に寝た場合にはより脱水を起こしやすくなります。そこで、寝る前や起床後、入浴・運動・外出の前後などに、少量ずつで構いませんのでこまめに水分をとりましょう。水分を摂取するだけで脳梗塞が起こる確率を減らせます。心臓が悪い人や腎臓が悪い人は飲み過ぎに注意する必要がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

万が一脳梗塞を疑う症状があった場合は、すぐに受診してください。

(市医師会 木村紀久)

水分をこまめに！  
脳梗塞予防

市政情報

求人・募集  
案内・催し

セミナー

ごみ  
カレンダー

公民館  
発表・鑑賞

スポーツ

健康・福祉

相談の案内  
高齢者

中央図書館

子育て応援  
コーナー

コラム

フット  
ニュース