

健康

保健センター
☎(758) 47221

【3月の献血日】
3日(火)午前10時半～正午・午後1時15分～4時
イイズミヤ多田店▽13日(金)午前10時半～正午・午後1時15分～4時
IIアステ川西▽14日(土)午前10時～正午・午後1時～4時
阪急オアシス山下店

【体力測定会】
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)。
ときII 3月20日(金)午後1時15分～3時半▽ところII 総合体育館▽対象II 40～74歳で運動可能な人▽定員II 先着20人

▽申込みII 同センターへ
【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II 3月19日(木)午後1時20分～3時半▽定員II 先着20人▽申込みII 同センターへ

【生活習慣病予防教室】
「糖尿病」と「お口の機能アップ」をテーマに、簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食を。
ときII 3月23日(月)午後1時20分～3時半▽定員II 先着20人▽申込みII 同センターへ

【保健相談】
血圧測定と健康相談。
ときII 3月4日(水)、4月1日(水)午後1時半～3時▽ところII 総合センター

かわにし健幸マイレージ
申請期限せまる

広報9月号に折り込んだ健幸マイレージポイントシートの申請期限は3月10日(火)です。
申請すると、もれなく「かわにし健幸市民認定証」とマグネットステッカーがもらえるほか、ポイントに応じて抽選記念品がもらえるチャンスも。小学校へ図書を贈ることもできます。申請場所など詳しくは保健センター☎(758) 4721へ。



公民館

東谷公民館
☎(794) 0004

【人形劇フェスタ】
登録グループ「劇団くりの木」と「人形劇ポコ・ア・ポコ」が「どうしたのおばあちゃん」ほかを。当日会場へ。
ときII 3月15日(日)午後2時～3時半

【子ども工作教室「モビールをつくるうー」】
ときII 3月23日(月)午後1時半～3時半▽対象II 小学4～6年生▽講師II 宝塚西谷の森公園工作教室講師の坂本演秀さん▽定員II 先着15人▽申込みII 3月9日(月)午前9時から(電話可)

【子ども講座「春休み学ぼう塾」銀行について】
ときII 3月26日(木)・27日(金)午前10時～11時(27日は店舗見学)▽対象II 小学生(3年生以下は保護者同伴)▽講師II ファイナンシャルアドバイザー▽定員II 先着30人▽申込みII 3月2日(月)午前10時から(電話可)

【地域防災講座「ひとまち・くらし人生これから塾」】
久代・加茂安全部会が関西大学講師の西原麻里さんほかを講師に、「マンガから読む震災」や「震災に備える」自分の命を守るために」をテーマに。
ときII 3月16日(月)午後1時半～3時半▽定員II 先着20人▽申込みII 3月2日(月)午前10時から(電話可)

川西南公民館
☎(757) 8623

【子ども劇場「春休み人形劇」】
人形劇グループ「ふうせん」が人形劇などを。当日会場へ。
ときII 3月26日(木)午前10時～11時

【子ども劇場「春休み人形劇」】
人形劇グループ「ふうせん」が人形劇などを。当日会場へ。
ときII 3月26日(木)午前10時～11時

福祉

【交通遺児に入学励金給付】
市社会福祉協議会が入学励金を給付します。対象は、原則として26年4月以前から市内に住み、車両による交通事故で父親か母親を亡くし、27年4月に高校か大学などに入学する人。
給付額は26年度基準額で、

高校が国公立5万円、私立8万円、大学が国公立8万円、私立10万円。申し込みは、同協議会に備え付けの申請用紙に必要事項を書き、3月27日(金)までに同協議会☎(759) 5200へ。
【ボランティア活動相談】
ときII 3月21日(祝)午後1時半～3時半▽ところII ふれあいプラザ▽問合せII 市ボランティア活動センター☎(759) 5200へ

【ふれあいバザール】
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やダンスなどのイベントを。
ときII 3月15日(日)午前10時～午後6時▽ところII アステ川西1階びいぽう広場▽問合せII 障害福祉課☎(740) 1178へ

【フリーマーケット】
地域の居場所「心家」がフリーマーケットを。
ときII 3月25日(水)午前10時～午後2時▽ところII 「心家」▽問合せII 市ボランティア活動センター登録グループ「心」の館野さん☎(758) 0133へ

3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	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約を。市内33,000円、市外37,000円
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	40(※)~74歳	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、医師の指示などにより実施 ※65歳以上の人に介護予防(生活機能評価)の問診を実施(要介護・要支援認定者を除く) ※65歳以上の2次予防事業対象者(特定高齢者)は貧血・心電図検査などを実施
受診券、健康保険証、介護保険証(65歳以上のみ)持参	※平成27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、介護保険証持参	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 35歳以上
胃がん検診①②	40歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①② 40歳以上
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 26日	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。予約制(隔年度受診)。1,500円 ※現在ほぼ満員

*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、25年4月1日から26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、70歳以上などの後期高齢者医療制度加入市民には、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
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

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・25日 5・17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	希望者	5日	14:00~14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	5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、中学生を除く)	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・水・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	19日	13:30~15:30	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	4・18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	23日	13:30~15:30	難病・特殊疾病などの食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	4月9日	13:30~15:30	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

大腸がん(直腸がんを含む)の死亡数は年々増加しており、がん死亡順位が女性で第1位、男性で第3位となっています。
大腸がんの原因としては、食生活やライフスタイルの欧米化が指摘されていますが、運動などの身体活動が大腸がんの予防に有効であるといわれています。

大腸がんは早期発見が重要
内視鏡検査を受けましょう

また、便潜血検査による大腸がん検診は大腸がん死亡を減少させる効果があることが分かっていますが、自覚症状がないまま便潜血陽性で発見された大腸がんの中には、不幸にも死に至るケースや手術またはそれ以上の治療(抗がん剤など)を要するものがあります。

これは、肛門から遠い体の右側の腸に発生したがんや平坦型の(平坦型)がんは便潜血陽性となりにくく、早期発見が遅れることがあるからです。

そこで、もし内視鏡治療が可能な段階で大腸がんを見つけたのであれば、まずは大腸内視鏡検査を受けることです。

大腸内視鏡検査は1回受ければ大腸がんのほとんどを発見することができ、また大腸がんは発見さえすれば救える可能性が高いことから、50歳以上でまだ大腸内視鏡検査を受けたことがない人は、ぜひ一度、大腸内視鏡検査を受けるよう強く勧めます。

(市医師会 北田学利)

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

セミナー

カレンダー

催し

スポーツ

健康・公民館

相談の案内

高齢者

子育て応援

コラム

フォトニュース