

健康カレンダー 1月

保健センター ☎(758) 4721 (*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	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	10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	火・金曜日	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 受診券、健康保険証、介護保険証(65歳以上のみ)持参	40(*)~74歳			*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
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			*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)
肝臓ウイルス検診◆1	40歳以上の未受診者か40歳以上のハイリスク者など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	9:00~10:00	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	金曜日	9:00~10:00	胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診◆1・2	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上	水曜日	12:45~14:30	胸部X線撮影。予約制。1,000円
胃がん検診◆1・2	35歳以上			胃がん検診。予約制。1,000円
大腸がん検診◆1・2	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◆1・2	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	9日 16・23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

*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、24年4月1日から25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、県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	21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
		10・22日	10:00	

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科検診	希望者	16日	13:30~14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	21日	13:30~14:30	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 ☎(759)8711	内科	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 ☎(758)7388 (ふれあいプラザ1階)	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 ☎06(6436)8701 (尼崎市水堂町3丁目15-20 (阪急武庫之荘駅南約700m))	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 毎週月・水・金曜日	一般健診コース 42,000円	(1) レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、I ₂ -) 4,200円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ) 5,250円③総合ゲイム検診8,400円 (2) 肺がん精密検診(胸部CT) 12,600円(一般健診コース) (3) 脳精密検診(脳ドック) 29,400円(一般健診コース)
	生活習慣病コース 68,250円	24,150円(生活習慣病コース) (4) 胃がん予防検診5,250円 (5) 骨密度測定2,100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	13:30~15:30	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	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・特殊疾病などの食事相談



一定の距離を歩くと足が痛くなって立ち止まってしまう、休むとまた歩ける—こんな症状が出てきたらとんでもない病気が潜んでいるかもしれません。患者さんはどの科に行けばいいのでしょうか。

疑わしい病気が2通りあります。①脊椎の病気である「腰部脊柱管狭窄症」なら整形外科②動脈硬化が原因の「閉塞性動脈硬化症」なら循環器内科・心臓血管外科です。

①は腰をそらすと症状が強くなり、前かがみで楽になる、腰痛を伴うなどの特

歩くと足が痛い どの科に行けば…

徴があります。②は足の血管の脈が触れにくくなる、足指が紫色に変色するなどの特徴があります。

ただし、こうした症状だけで判断することは難しいので、専門検査を組み合わせて診断します。もちろん治療法も異なります。ともに高齢者に多い疾患なので、検査したら結局両方にかかっていたという患者さんもいます。しかも、いずれの疾患も放置しておくと進行します。①は足のまひ症状②は潰瘍(足の傷が治らない、ただれる)や壊疽(足が腐ってしまう)にまで悪化することもあるので。

まずはかかりつけ医を受診して相談することをお勧めします。

(市医師会 牧野寛史)

歯と口の健康セミナー
市歯科医師会の八木由紀子さんが「歯周病と全身疾患との関係について」、同会の藤本耕二さんが「口内炎と口腔癌を見分ける方法」をテーマに。

と期待してシンプジウムを。当日会場へ。
とき11月11日(土)午後1時
半3時半▽ところニ崎市総合文化センター「アルカイトホール・ミニ」▽定員200人▽問合せニ芦屋健康福祉事務所企画課 ☎0797(32)0707へ



【健康運動体験教室】
ストレッチや軽いリズム体操と話(医師から運動を許可されている人。当日の体調により見学してもらう場合も)。
とき11月16日(木)午後1時
20分13時半▽定員ニ先着20人▽申込みニ同センターへ

【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ヘルシーメニューの試食を。
とき11月31日(金)午後1時
20分13時半▽定員ニ先着20人▽申込みニ同センターへ

無料クーポン券での受診はお早めに 有効期限にご注意ください

特定の年齢(5歳刻み)の人に対して、6月に乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付しています。この無料クーポン券の有効期限は、乳がん検診が3月31日(月)まで、子宮頸がん検診が3月26日(水)まで、大腸がん検診が1月31日(金)までです。有効期限間近になると各検診

機関とも予約が殺到し、受診できない場合がありますので、早めに予約の上、受診してください。また、25年4月1日から無料クーポン券が届くまでに、市の実施するがん検診(乳がん検診・子宮頸がん検診・大腸がん検診)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。詳しくは保健センター ☎(758) 4721 へ。

(1) 子宮頸がん検診(女性) (25年4月1日現在の年齢)		(2) 乳がん検診(女性) (25年4月1日現在の年齢)		(3) 大腸がん検診(男性・女性) (25年4月1日現在の年齢)	
年齢	生年月日	年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日~5年4月1日	40歳	昭和47年4月2日~48年4月1日	40歳	昭和47年4月2日~48年4月1日
25歳	昭和62年4月2日~63年4月1日	45歳	昭和42年4月2日~43年4月1日	45歳	昭和42年4月2日~43年4月1日
30歳	昭和57年4月2日~58年4月1日	50歳	昭和37年4月2日~38年4月1日	50歳	昭和37年4月2日~38年4月1日
35歳	昭和52年4月2日~53年4月1日	55歳	昭和32年4月2日~33年4月1日	55歳	昭和32年4月2日~33年4月1日
40歳	昭和47年4月2日~48年4月1日	60歳	昭和27年4月2日~28年4月1日	60歳	昭和27年4月2日~28年4月1日