

- 市政情報
- 求人・募集
- 公民館
- 中央図書館
- セミナー
- スポーツ
- ごみカレンダー
- 健康・鑑賞
- 相談の案内
- 高齢者
- 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

毎月の月経痛、過多月経に悩んでいる女性は多いと思います。一昔前であればせいぜい鎮痛剤を服用するしか手段はありませんでしたが、現在は、ピルと子宮内黄体ホルモン放出システム(IUS)という2つの有効な治療手段があります。どちらも当初は避妊具として開発されました。

月経痛と過多月経

年齢に関わらず利用できるピル

ピルは、月経のある女性であれば年齢にかかわらず服用可能で、毎日1錠服用します。月経痛が軽くなり、月経量も減らしてくれます。

他に、にきびがよくなったり、卵巣がんや子宮体がんのリスクを減らしてくれます。欠点は、エコノミークラス症候群、心筋梗塞、脳卒中等のリスクが上がるのですが、その程度はごくわずかです。

目立った副作用のないIUS

IUSは、T字型の小さな器具で、子宮内に入れることで効果を発揮します。IUSは、子宮内で徐々に黄体ホルモンを放出し、子宮内膜を薄くしてくれます。

内膜が薄くなるので、月経の出血量は極端に少なくなり、月経痛も軽減されます。一度挿入するとその効果は5年間持続します。

子宮内に挿入する器具なので、経産女性に好適ですが、未経産女性にも使用は可能です。IUSには、目立った副作用はありません。月経痛と過多月経、我慢せずに産婦人科医に相談してください。
(市医師会 深見和之)

9月 健康カレンダー
保健センター ☎(758)4721 (*項目に色のついての検・健診は、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	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
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※31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歳以上の未受診者やハイリスク者など			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線撮影など。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	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円
乳がん検診①②	40歳以上の女性	13・27日(木)	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てください(乳がん検診は隔年度受診のため、29年4月1日から30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(別途料金がかかります)

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	14日(金) 6日(木) 18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	13日(木)	13:45~14:45	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	13日(木)	10:00~11:30	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(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 ※9月3日(月)から11月分の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日	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	27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 ☎(785)2371	希望者	随時		エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	25日(火)	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10日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

健康

保健センター ☎(758)4721

【9月の献血日】
時 場5日(水)午前10時~正午・新清和台幼稚園。8日(土)午前10時~正午・午後1時15分~4時・川西阪急前。29日(土)午前9時~正午・午後1時15分~3時半・牧の台小学校
【健康マイレージ事業のポイント交換協力店舗など募集】
健康マイレージ商品券の取り扱いに協力できる店舗と事業者を募集。申し込み方法など、詳しくは保健センターへ。

【歯科健診】

時 9月4日(火)・18日(火)の午後1時半~2時20分▽18歳以上▽内むし歯や歯肉の検診
【健康運動体験教室】
時 9月19日(水)午後1時20分~3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学の場合同あり▽内講話と着座でのリズム体操など▽定25人▽申 ☎
9月3日(月)から

【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」
時 9月28日(金)午後1時20分~3時半▽内簡単な病態の説明

や食生活について▽定30人▽申 ☎9月3日(月)

【レディース検診】

時 9月29日(土)午後1時~2時半受け付け▽内20歳以上の女性・子宮頸がん検診。40歳以上の女性・乳がん検診(2年に1回)▽定各35人▽申 ☎9月3日(月)から

【体力チェック】

時 10月31日(水)午後1時15分~4時▽場総合体育館▽40歳以上▽運動可能な人(医師の運動許可がある人。体調により見学の場合同あり)▽内講話と体力測定など▽定25人▽申 ☎9月5日(水)から

【保健相談】

時 9月5日(水)、10月3日(水)の午後1時半~3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

Let's「きんたくん健康体操」
時 9月14日(金)午後2時半~3時半・26日(水)午前10時半~11時半▽場総合体育館▽他タオールと飲み物、上履き持参

【歯と口の健康セミナー】

時 ①10月3日(水)②25日(木)。いずれも午前10時~11時半▽内

郷土館

☎(794)3354

秋の特別企画展
和
心象風景
9月15日(土)~10月14日(日)

郷土館開館30周年を記念して特別展を開催します。
2人の作家が作り出した座敷一面の癒やしの空間や、ジオラマでよみがえる日本の原風景、折り鶴の奥深い世界、連鶴。こころが和む、どこか懐かしい「和こころ」を感じてみませんか。

8398
ふるさと川西景観展
テーマは「山の見えるましかわにし」。
時 9月3日(月)~14日(金)。いずれも午前9時~午後5時半▽場市役所1階市民ギャラリー▽内「山」をテーマに景観写真やがき絵などを展示▽問 都市政策課 ☎(740)1201

女声合唱団りんどう 定期演奏会

時 9月15日(土)午後2時開演(1時半開演)▽場みつなかホール▽内指揮は当間修一さん、ピアノは沖田明子さん▽費1500円(当日1700円)、小・中学生500円、未就学児は無料▽問同団の今村さん ☎(766)8667

猫の相談コーナー

川西TNR地域ねこの会▽時 9月20日(木)・21日(金)・25日(火)・26日(水)。いずれも午前9時~午後5時半(相談コーナーは11時~正午)▽場市役所1階市民ギャラリー▽内パネル展示や飼い猫・野良猫についての相談コーナーなど▽問 ☎090(5974)6924

発表・鑑賞

人権啓発ビデオ上映会
時 ①9月26日(水)午後3時半②28日(金)午前10時・午後1時・4時▽場総合センター▽内「同和問題」をテーマに①「菜の花」(アニメ20分)②「部落の心を伝えたいシリーズ第23巻『歩の歩み80年』山本栄子」(26分)▽問 ☎(758)6924