

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>

高齢者や乳幼児、妊婦にとって死亡リスクの高い病気

一般にインフルエンザは、感染後1・2日の潜伏期の後に38℃以上の発熱をもって突然発症し、初期には頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状を示すことが特徴です。その後、せきやたんなどの呼吸器症状が現れて、数日間寝込まざるを得ない状況が続きますが、通常は1週間以内に回復します。

しかし、インフルエンザは他の風邪(感冒)に比べて特に「ハイリスク群」において危険な病気です。ハイリスク群とは、65歳以上の高齢者や乳幼児、妊婦、さらに年齢を問わず呼吸器系や循環器系に慢性疾患を持つ人、糖尿病などの慢性代謝性疾患を持つ人、慢性腎不全、免疫低下状態の人のこと。インフルエンザに罹患すると、入院を必要とする肺炎・気管炎などの重篤な合併症を併発し、死亡するリスクが増加します。

よって今後のインフルエンザ対策の重点は、ハイリスク群の健康被害をいかに減らすかという点になります。

ワクチン接種でリスク軽減

インフルエンザワクチン接種によって、65歳未満の健常者では発症を70～90%減らすことができ、65歳以上の一般高齢者では肺炎やインフルエンザによる入院を30～70%減らすことができるといわれています。ハイリスク群に当てはまる人は特に、積極的なインフルエンザワクチン接種を心掛けるようにしましょう。

(市医師会 酒井優希)

11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、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			
特定健康診査 特定健康診査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	金曜日	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	月～金曜日	9:00～17:30	胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			
結核検診	65歳以上			
胃がん検診①②	35歳以上	水曜日	13:30～14:30	胸部X線撮影など。予約制。1,000円
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①②	40歳以上の女性	8・22日(木)	9:00, 9:30, 13:00, 13:30, 14:00	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

※来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへお問い合わせください(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＝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	9日(金)	10:00	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
		1日(木) 20日(火)	13:30, 14:30	

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	8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	29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(キセラ川西プラザ2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 ※11月1日(木)から31年1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(各窓口)に電話で予約が必要)※10月29日から県伊丹庁舎(伊丹市千僧1-51)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	22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	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	12月12日(木)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

「健幸」に生きるヒント

みんなの健幸フォーラム—食育と生活習慣病

12月2日(日) ところ アステ市民プラザ

午前10時～11時45分/生活習慣病予防講演会

▶講演「慢性腎臓病を予防するために」

講師：協立病院透析センター長の岡本貴行さん
その他、NPO法人「兵庫県腎友会」の西脇征男さんによる体験談など

正午～午後4時半/かわにし食育フォーラム

▶講演「みんなで楽しく食育を」

講師：神奈川県立保健福祉大学長の中村丁次さん
その他、小学校給食の試食や地域の食育活動発表など(給食の試食は午前11時45分から先着100人に整理券配布)

定各200人▷**かわにし健幸マイレージポイント**
対象▷**甲** 甲当日会場へ

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

健康

歯と口の健康セミナー

テーマは「ながく楽しみたい これからの人生ーヒントは お口の健康にあり」。

12月13日(木)午前10時～11時半
▽場 キセラ川西プラザ2階の予防歯科センター
▽講 市歯科医師会の八木由紀子さん
定30人
▽申 11月1日(木)から同センターへ
▽問 (759)3171

講演会「笑い健康」
午後2時～4時
▽場 予防歯科センター
▽講 ユーモアコンサルタントの矢野宗宏さん
【歯科検診】
午前10時～午後1時(受け付けは0時半まで) 11月15日(木)午後1時20分～3時半
▽場 医師の運動許可がある人
▽講 講話と着座でのリズム体操など
定25人
▽申 11月1日(木)から

講演名、住所、氏名、電話番号を東洋食品工業短期大学へ
▽問 ☎(759)4221・☎(758)6956・http://www.toshoku.ac.jp/
保健センター
☎(758)4721

健康運動体験教室

11月15日(木)午後1時20分～3時半
▽場 医師の運動許可がある人
▽講 講話と着座でのリズム体操など
定25人
▽申 11月1日(木)から

11月の献血日 問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

開催日	時間	ところ
4日(日)	午前9時45分～正午・午後1時～3時半	川西南中学校
4日(日)	午前9時半～正午・午後1時15分～3時	清和台南小学校
9日(金)	午前10時～11時45分・午後1時～4時	市役所
10日(土)	午前10時～正午・午後1時15分～4時	北陵公民館
16日(金)	午前10時～正午	藤ヶ丘幼稚園
17日(土)	午前10時半～正午・午後1時15分～4時	川西阪急前
17日(土)	午前10時半～正午・午後1時15分～4時	イズミヤ多田店
25日(日)	午前9時半～正午・午後1時15分～3時半	東谷小学校

地元の愛好家の方々が育てた菊花を展示。バラエティ花壇もお楽しみに!

川西菊花展

11月1日(木)～6日(火) 11:00～18:00

会場：アステ市民プラザ2階

毎日先着30名様に花のタネをプレゼント。

この事業は「平成30年度兵庫県商店街支援事業(商店街元気づくり事業)」の助成を受けています。

協賛：川西市商工会 次のお休みは11月20日(火)。(一部店舗を除く) ※イベントの内容は都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。 ※詳しくはWebサイトで。www.astekawanishi.com

プレミアム付き アステ川西 30周年プレ・イヤー

アステクーポン券販売

11月30日(金) 正午～2階コンコース特設会場

1セット5,500円分(500円券×11枚)を5,000円で販売 先着500セット限定(お一人様5セット限り) ※限定数に達し次第終了

いっしょ、ここから。アステは2019年で30周年。

アステ川西 PHONE 072-755-2001

△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)ウィット ☎ 072(668)3275へ

市政情報

求人・募集

公民館

カレンダー

セミナー

健康

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニュース

