



**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・気管支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)

インフルエンザとワクチン接種

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 | | | |
| 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 | | | |
| 前立腺がん検診② | 50歳以上の男性 | 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 |
| 肺がん検診①② | 40歳以上 | | | |
| 結核検診 | 65歳以上 | 月～金曜日 | 9:00～17:30 | 胸部X線撮影など。予約制。500円 |
| 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 |
| 大腸がん検診①② | 40歳以上 | 金曜日 | 9:00～10:00 | 胃部X線撮影など。予約制。1,000円 |
| 子宮頸がん検診①② | 20歳以上の女性 | 月～金曜日 | 9:00～17:30 | 直接センターへ。500円 |
| 骨粗しょう症検診 | 40歳以上の女性 | 水曜日 | 13:30～14:30 | 細胞診など。予約制。1,000円 |
| 乳がん検診①② | 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 |
| | | 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(各窓口で電話で予約が必要)※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(水) | 13:00～15:00 | 精神保健福祉士による相談 |

市役所への郵送は、〒666-8501と課名で届きます。**記号の意味** 主催 曜日 場所 対象 講師 内容 種目 費用 定員 その他
料金表示のないものは無料。記載がない場合、主 **申し込み**(郵便便で) **電話**で **ファクス**で **web**から **E-mail**で **窓口**のみ **先着順**
体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。**定員超過**の場合は抽選 **お問い合わせ** ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ✉E-mail

「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**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—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
いい歯の日啓発事業
市歯科医師会が11月8日の
「いい歯の日」にちなみ、11
月3日(祝)に次の通り開催。

問☎(757)5868

講演会「笑いと健康」
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)▽**場**キセ
ラ川西プラザ2階の予防歯科
センター、パレットかわにし、
清和台公民館、東谷公民館、
加茂ふれあい会館

食に関する講演会
会場 東洋食品工業短期大学▽
時11月22日(木)午後1時半—4
時半▽**内**「もしもに備える食」
他▽**定**100人▽**申**
www.toshoku.ac.jp/

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▽**講**医師の運動許可が
ある人▽**内**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

生活習慣病予防教室

テーマは「脂質異常症」他。
11月26日(月)午後1時20分—
3時半▽**内**病態の説明や食生
活について▽**定**30人▽**申**
11月1日(木)から

「保健相談」

11月7日(水)、12月5日(水)。
いずれも午後1時半—3時▽
場総合センター▽**内**血圧測定
と健康相談

「歯科健診」

11月6日(火)・20日(火)。いず
れも午後1時半—2時20分▽
保健センター▽**対**18歳以上

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) 川西市民センター
■各日 午前10時～午後8時
■1階 びびっ広場
会場にてアンケートにお答えください
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** 30周年プレ・イヤー
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