

**健康**

**口腔がん検診**  
3月20日(水)午後1時半～2時半▽**対**受診したことがなく、治りにくい傷などで不安のある人▽**定**15人▽**申**▽**予**防歯科センターへ▽**問** ☎(759) 3171

**保健センター**  
☎(758) 4721

**3月の献血**  
時 3月1日(金)午後1時～4時半・明峰中学校。9日(土)午前10時半～正午、午後1時15分～4時・川西阪急前。16日(土)

午前10時～正午、午後1時15分～4時・阪急オアシス山下店

**【健康運動体験教室】**  
時 3月14日(木)午後1時20分～3時半▽**場**保健センター▽**内**講話と着座でのリズム体操など▽**定**25人▽**申**☎3月1日(金)から

**【生活習慣病予防教室】**  
時 3月25日(月)午後1時20分～3時半▽**場**保健センター▽**内**「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」について、簡単な病態の説明と食生活の話題▽**定**30人▽**申**☎3月1日

(金)から

**【おと「きんたくん健康体操」】**  
時 3月8日(金)午後2時半～3時半・27日(水)午前10時半～11時半▽**場**総合体育館▽**定**100人▽**申**☎3月1日(金)から

**【レディース検診】**  
時 3月16日(土)午後1時～2時半受け付け▽**場**保健センター▽**対**20歳以上・子宮頸がん検診。40歳以上・乳がん検診(2年に1回)▽**定**各35人▽**申**☎3月1日(金)から

**【保健相談】**  
時 3月6日(水)、4月3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】**  
時 3月5日(火)・19日(火)。いずれも午後1時半～2時20分▽**場**保健センター▽**対**18歳以上▽**内**むし歯や歯肉の検診

City Library **中央図書館**  
☎(755) 2424

**図書の展示「恋愛とは何か」**  
恋愛小説の他、男女の恋愛観の違いや、恋愛心理など、恋愛に関する図書を紹介します。  
**かわにしぶっくらぶ**  
3月8日(金)午後6時から、お気に入りの本について語り・聞く読書イベントを開催。

**ビデオ映会**  
3月10日(日)「小林一三」(115分)。17日(日)「家で死ぬということ」(88分)。24日(日)「まんまん昔の花咲いた冬の巻」(38分)。いずれも午後2時から。  
**館内整理日のお知らせ**  
3月29日(金)は館内整理のため休館します。



**発表・鑑賞**  
**ロビーコンサート**  
出演はメゾソプラノ歌手の岸畑真由子さんとピアニストの小柳のみさん。  
時 3月18日(月)午後7時開演(6時半開場)▽**場**市役所1階ロビー▽**定**70人▽**申**☎「ロビーコンサート」申し込み、申込者全員(1組2人までの住所、氏名、性別、電話番号を書き、3月11日(月)(必着)までに文化・観光・スポーツ課へ(郵送は往復ハガキを使用)▽**問**☎(740) 1106・☎(740) 1187

**人権啓発ビデオ上映会**  
時 ①3月13日(水)午後3時半②15日(金)午前10時・午後1時・4時▽**場**総合センター▽**内**「外国人の人権」をテーマに①「いちばん近くに」(アニメ22分)②「外国人と人権」の違いを認め、共に生きる」

**郷土館**  
☎(794) 3354

**入館料(団体割引適用)**  
時 3月17日(日)午前11時～正午▽**内**雲雀丘学園中学校・高校のギター・マンドリンクラブが「学園天国」「365日の紙飛行機」「ハナミズキ」などを演奏  
**【ひな祭り子ども日本舞踊】**  
時 4月6日(土)午後2時～3時半▽**内**出演は日本舞踊の伝統文化親子教室「さくらの会」

**3月健康カレンダー**  
(※項目に色のついている検・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3万4,800円、市外3万8,800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。 ※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を	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(65～74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
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	水曜日	13:30～14:30	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	水曜日	13:30～14:30	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	12:45～14:30	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	14・28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1万1,000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	8日(金) 1日(金) 19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	14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	28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 ※3月1日(金)から4・5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 月～木曜日	一般健診コース 4万3,200円 生活習慣病コース 7万2,000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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万2,400円(一般健診コース)2万4,840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)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	7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	13・27日(水)	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	25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	3月はありません		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>

厚生労働省は、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称を「人生会議」に決定し、11月30日を「いい看取り・看取られ」として「人生会議の日」としました

**人生最後の医療ケアを自分で決められる人は約3割**

「延命治療はらない」「びんびんころりで逝きたいね」などをよく耳にしますが、人生の最終段階では、約70%の人が受ける医療やケアなどを自分で決められないといわれています。

重症の脳卒中や進行した認知症などでは、インフォームドコンセント(説明と同意)が本人に対してできないからです。そのため、家族などが医療ケアの方針について説明され、その選択が迫られます。自身なら選択しなかったかもしれない延命治療や、侵襲のある手術などが選択される場合があります。

**家族や医者との「人生会議」で自身の希望を共有**

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、もしものときのために、望む・望まない医療ケアについて、自身の考え方を代理意思決定者としての家族などと医療ケア従事者と事前に話し合い、考え方を共有する取り組みです。

自身の考え方が医療ケアの方針の決定の参考にされ、望む人生の物語の最終章を終えることができます。

人によっては、終活を考えるのは気が重いかもしれませんが、元気なときからでも繰り返し考え、話し合ってもらいたいですね。(市医師会 黄泰平)

**自身で選ぶ人生の最終章**

- 市政情報
- 求人・募集
- 公民館
- スポーツ
- カレンダー
- セミナー
- 健康・鑑賞
- 中央図書館
- 相談の案内
- 高齢者
- 子育て
- コラム
- ニュース

Hanshin Ankyo 地域環境から地球環境へ 広告

**阪神環境事業株式会社**  
国際標準規格環境ISO14001認証

排水のつまり 不用品の回収 害虫駆除

専門スタッフが解決いたします。安心してお任せください!  
☎072-759-1149 排水のつまりは24時間受付対応

川西市久代1丁目4番10号 [www.hanshinkankyo.co.jp/](http://www.hanshinkankyo.co.jp/)

△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。