

市政情報
求人・募集
公民館
中央図書館
カレンダー
セミナー
健康
スポーツ
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

サルコペニアを予防しよう

年をとって最近足腰が弱ってきたという人はいませんか。それは「サルコペニア」かもしれません。

サルコとは筋肉、ペニアとは喪失という意味で、サルコペニアとは加齢に伴って筋肉量や筋力が低下する状態のことをいいます。

年を取ると特に下肢の筋肉量が減少し、85歳以上では若い人の60%に減少します。筋肉が減ると筋力が弱くなり、歩く速度が遅くなったり、転びやすくなります。骨折や病気で寝こむとさらに筋力低下が進み歩けなくなり、寝たきりになる可能性があります。

病気がけがの際にはできるだけ安静臥床の期間を短くし、早期からリハビリを始める必要があります。

健康な食事や運動を心掛ける

寝たきりにならないためには、日頃から食事や運動によってサルコペニアを予防することが大切です。

高齢になると食事はあっさりしたものを好む傾向がありますが、肉類を中心としたタンパク質をできるだけ多くとるように心掛けましょう。

運動もウォーキングや健康体操など日頃から体を動かすことが大切です。自宅で1日100～300回椅子からゆっくり立ったり座ったりを繰り返すだけでも、下肢筋力の維持・増進につながります。

年だからと諦めず、日頃の食事・運動によりサルコペニアの予防に努めましょう。

(市医師会 越智文雄)

7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。	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 ※令和2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)	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
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	月～金曜日	9:00～17:30	胸部X線撮影など。予約制。500円
前立腺がん検診②	50歳以上の男性	水曜日	13:30～14:30	胸部X線撮影など。予約制
肺がん検診①②	40歳以上	金曜日	9:00～10:00	胸部X線撮影など。予約制。1,000円
結核検診	65歳以上	月～金曜日	9:00～17:30	直接センターへ。500円
胃がん検診①②	35歳以上	水曜日	13:30～14:30	細胞診など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	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
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	11・25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
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性			
乳がん検診①②	40歳以上の女性			

*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、30年4月1日から31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1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかります)

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	12日(金) 4日(木)・16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	11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	25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 ※毎月最初の診療日から、翌々月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～木曜日	一般健診コース 4万3,200円 生活習慣病コース 7万,200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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,240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(各窓口で電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	25日(木)	13:30～15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	10・24日(木)	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	22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	なし	13:30～15:00	精神保健福祉士による相談

健康

保健センター ☎(758)4721

【夏季献血キャンペーン】

市献血推進協議会が川西・川中中央ライオンズクラブの協力で、7月6日(土)午前10時半～午後4時に川西阪急前で実施します。他の献血日は次の通り。

会場 7月5日(金)午前10時～正午・藤ヶ丘幼稚園

【健康運動体験教室】

7月17日(水)午後1時20分～3時半▽対医師から運動許可されている人▽内講話と着座でのリズム体操など▽定25人▽申 ☎ 7月1日(月)から

【生活習慣病予防教室】

7月29日(月)午後1時20分～3時半▽内糖尿病の病理と食生活、歯と口の健康について▽定30人▽申 ☎ 7月1日(月)から

【保健相談】

7月3日(水)、8月7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】

7月2・16・30日の火曜日。いずれも午後1時半～2時20分

分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の検診、65歳以上は「口の機能」チェック

スポーツ

市民温水プールの料金

7月1日(月)～9月1日(日)は400円(中学生以下200円)。なお8月22日(木)は開館。同プール ☎(755)0257

レディス・テクニカル バレーボール

(公財)市文化・スポーツ振興財団▽時9月24日～12月3日の火曜日(10月22日を除く)。いずれも午前11時～午後1時(最終日は午前9時半～午後1時)。全10回▽場総合体育館▽対女性▽内基礎からフォーメーション▽費3回券1740円、5回券2810円、10回券5340円▽定60人▽申 ☎ 費用持参で7月9日(火)午後1時に同館へ▽開 ☎(759)9712

夏休みキッズスポーツ

(公財)市文化・スポーツ振興財団▽時8月16日(金)・19日(月)～21日(水)・23日(金)。いずれも午前11時10分～午後0時40分。全5回▽場総合体育館▽対8月16日時点で4歳以上

の未就学児▽内ボールやマット運動など▽費3805円▽定50人▽申 ☎ 往復ハガキに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(年齢)、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月17日(水)～24日(水)(必着)に〒666-0017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

かけっこ教室

(公財)市文化・スポーツ振興財団▽時8月5日(月)～9日(金)。いずれも午前9時20分～10時50分(一部)、11時20分～午後0時50分(2部)。全5回▽場市民体育館▽対小学1～3年生▽内いろいろな運動や動作を取り入れた走力の向上▽費5000円▽定各40人▽申 ☎ 往復ハガキに教室名と1部か2部、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(年齢)、学年、性別、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月2日(火)～9日(必着)に〒666-0017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

小学生水泳夏期教室

(公財)市文化・スポーツ振興財団▽時7月29日(月)～8月2日(木)5984

市民卓球大会

市卓球協会▽時7月30日(火)午前9時開場▽場市民体育館▽対川西市・猪名川町民、市内各クラブ在籍者▽種①女子ダブルス団体戦(1チーム4人)・3ダブルス団体戦(混合チーム可)②男子ダブルス団体戦(60歳以上・1チーム3人)・3ダブルス団体戦▽費1チーム①4000円②3000円(今年初参加の人は別途1人500円)▽申 ☎ ハガキに住所、氏名、電話番号、種目を書き、7月10日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽開 ☎(794)5984

月2日(金)①午後5時～6時②6時～7時。全5回▽場市民温水プール▽対小学①1～3年生②4～6年生▽内水泳の基礎・応用▽費4370円▽定各30人▽申 ☎ 往復ハガキに教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(年齢)、性別、電話番号、保護者氏名を書き、7月1日(月)～10日(必着)に〒666-0017・火打1-1-3の市民温水プールへ▽開 ☎(755)0257

リズムダンス体験教室

市健康体操協会▽時7月4日(木)・11日(木)。いずれも午前11時15分～午後0時半▽場市民体育館▽開同協会の片山さん ☎080(5638)8350

かわにしファミリーペアマッチゴルフ大会

受け付け期間は、7月3日(水)～8月10日(土)。申し込み方法など、詳しくは市ゴルフ協会へ。

市民卓球大会

市卓球協会▽時7月30日(火)午前9時開場▽場市民体育館▽対川西市・猪名川町民、市内各クラブ在籍者▽種①女子ダブルス団体戦(1チーム4人)・3ダブルス団体戦(混合チーム可)②男子ダブルス団体戦(60歳以上・1チーム3人)・3ダブルス団体戦▽費1チーム①4000円②3000円(今年初参加の人は別途1人500円)▽申 ☎ ハガキに住所、氏名、電話番号、種目を書き、7月10日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽開 ☎(794)5984

同協会▽時8月27日(火)午前6時半受け付け▽場鳴尾ゴルフ倶楽部▽対小学4年生以上で市周辺在住の家族・親族(原則3親等以内)でアマチュアゴルフ(2人1組)▽費1組2万9000円▽定50組▽開キャディ付き、乗用カーでプレー▽開同協会 ☎(793)7598

会長杯インディアカ大会

川西ユネスコ協会▽時7月28日(日)午前9時15分から▽場総合体育館▽対18歳以上の市内在住・在勤者▽種混合の部(4人中男子1人以上)と女子の部▽申 ☎ 7月20日(土)までに同協会の宝田さんへ▽開 ☎(759)8495