健康

保健センター ☎(758)4721

【献血に協力をお願いします】

1月は年末年始献血推進強調月間です。冬場は血液が一番不足する季節です。皆さんの協力をお願いします。

【1月の献血日】

時場 11日(土)午前10時半―正午・午後1時15分―4時・川西阪急前。12日(日)午前10時―正午・清和台中央公園。24日(金)午前9時半―午後0時半・陽明小学校。25日(土)午後2時―4時・明峰中学校

【健康運動体験教室】

時 1月16日(木)午後1時20分―3時半▽対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☎先1月6日(月)から

【生活習慣病予防教室】

時内 1月24日(金)・糖尿病の説明や食生活。2月3日(月)・脂質異常症の説明や食生活。いずれも午後1時20分―3時半▽定各30人▽申☎先1月6日(月)から

【Let's「きんたくん健幸体操」】

時 1月10日(金)午後2時半―3時半・22日(水)午前10時半―11時半▽場総合体育館▽他タオルや飲み物、室内シューズ持参

【保健相談】

時 1月8日(水)、2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

【体力チェック】

時 1月17日(金)午後1時15分―4時▽場総合体育館▽対40～74歳で、医師の運動許可がある人▽内講話と体力測定など▽定25人▽申☎先受け付け中

【レディース検診】

時 1月25日(土)午後1時―2時半受け付け▽対内20歳以上・子宮頸(けい)がん検診。40歳以上・乳がん検診（2年に1回）▽定各35人▽申☎先1月6日(月)から

【歯科健診】

時 1月7日(火)・21日(火)。いずれも午後1時半―2時20分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の検診

【歯科健診無料受診券の利用は3月まで】

歯科健診の対象者（20・25・30・35・40・50・60・70歳）に送付した受診券の利用期限は3月末です。医療機関（同封の一覧表に記載）で早めに予約し、受診してください。

問 予防歯科センター☎(759)3171

冬は全身運動で温まろう

Let's ノルディックウォーク & 体力テスト

寒くて外に出にくい季節
みんなで一緒に
体を動かしてみませんか

40人限定 先着
電話で受け付けます

1月30日(木) 午後1時―3時
受け付けは0時45分から

場所 総合体育館・キセラ川西せせらぎ公園

申し込み

電話で1月7日(火)から保健センターへ

運動できる服装でタオルや飲み物、室内履きシューズを持参してください。
かわにし健幸マイレージ対象

ノルディックウォーク
2本のポールでウォーキングを補助します。どの年代の人でも安全で効率の良い全身運動ができます

体力テスト
体力や筋力などを年齢別平均と比べるなど、現状の体力が把握できます

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

広告
あなたの困ったな?!に応えます
初回相談料無料
相続 遺言 離婚 投資被害 交通事故 その他法律相談
親しみやすさがモットー
土日・夜間・相談対応可（事前予約制）
北摂中央法律事務所
〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F
■代表弁護士／井上 伸（兵庫県弁護士会） ■弁護士／鳥山直美（兵庫県弁護士会）
☎072-755-2812 提携Pあります。詳しくはHP・お電話で。
川西能勢口 アステ 三井住友 ジョイン・かわにし 北摂中央法律事務所
△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。

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

高齢者の肺炎の予防

ワクチンの併用接種で死亡率が約半分に減少

肺炎が原因で亡くなる人の多くが65歳以上であり、高齢者では肺炎の予防が大切です。

成人が肺炎を患う原因として最も多いのが、肺炎球菌という細菌です。インフルエンザにかかった後に肺炎を併発することも多く、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを併用することで、65歳以上の肺炎の死亡率は半分程度減少するという報告もあります。

助成対象のワクチンが肺炎予防に有効

肺炎球菌ワクチンには、「ニューモバックス」と「プレベナー」の2種類があります。定期接種として受けられるワクチンは「ニューモバックス」です。90種類以上ある肺炎球菌のうち主なもの23種類をカバーしており、肺炎の予防に有効なことが分かっています。

5年に1度の接種を対象者に通知

肺炎球菌ワクチンの接種は5年毎で、定期接種で受けられるのは1回のみです。市は4月末に、65歳から5歳刻みの年齢の人にお知らせと説明書を発送しています。

定期的な予防接種が重要

肺炎予防には、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの予防接種が大切です。インフルエンザは毎年流行が変わるため、毎年冬前に予防接種を受け、肺炎球菌ワクチンは5年おきに接種するようにしましょう。

（市医師会　池田公一郎）

1月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721　（＊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。	12:45～14:20 ※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	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 ※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）			
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			
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500円
結核検診	65歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00～10:00	胃部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	9・23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、平成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	10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
		21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	16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	23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 4万4,000円	(1)レディース検診 ①婦人科検診（内診、細胞診、エコー）4,400円②乳がん検診（乳房触診、マンモグラフィ）5,500円③総合レディース検診8,800円 (2)肺がん精密検診（胸部CT）1万3,200円（一般健診コース） (3)脳精密検診（脳ドック）3万,800円（一般健診コース）2万5,300円（生活習慣病コース） (4)胃がん予防検診5,500円 (5)骨密度測定2,200円
	生活習慣病コース 7万1,500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	23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	8・22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	27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	1月はなし	13:30～15:00	精神保健福祉士による相談