



緩和ケアのイメージ

平成30年に厚生労働省が「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を改訂したこともあって、昨今「緩和ケア」という言葉を耳にする機会が増えてきていると思います。一方で、「緩和ケア」=「終末期ケア」と誤解している人は少なくないかもしれません。そのため、「緩和ケア」≠「死」というイメージが湧き緩和ケアに抵抗を感じる人もいます。

より良く生き抜くためのアプローチ

日本緩和医療学会は「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」と説明しています。「緩和ケア」は、死ぬための医療・ケアではなく、人生の最終段階まで（もしくはその後まで）より良く生き抜くためのアプローチなのです。

身近な医療者と共に生きる道を見いだす

多くの医療者は、苦しんでいる患者さんや家族の力になりたいと考えています。乗り越えられないと感じる大きな壁を目の前にしても、共に生きる道を見いだしていくことは可能です。重い病に伴う苦しみやつらさについて、身近に信頼できそうな医療者にぜひとも伝えてください。重い扉が少しだけ開いてくれるかもしれません。（市医師会 桑門心）

「緩和ケア」について考える

9月 健康カレンダー
保健センター ☎(758)4721 ※9月26日(土)レディース検診は、9月4日(金)まで受け付け中

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	12:45~14:45	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 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※令和3年3月31日までに40歳に達する人			※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
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	金曜日	9:00~10:45	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	13:30~14:15	胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上	水曜日	12:45~14:15	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	9:00~10:45	胃がん検診など。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	13:30~14:15	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	12:45~14:15	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	10・24日(木)	9:00~10:30 13:00~14:30	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、平成31年4月1日から令和2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	11日(金)	9:30~11:00	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
		3日(木)・15日(火)	13:00~14:30	

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	1・15・29日(火)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	24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 生活習慣病コース 7万1,500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

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	24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	9・23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	28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	13:00~15:00	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 種別 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、主体申し込み(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
主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。**抽選** 抽選員超過の場合は抽選 問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ E-mail

仕事を休まず 検診を受けられる

日曜検診・レディース検診
10月25日(日)
保健センター



健康診査とがん検診を1日で受けられる日曜検診・レディース検診を、保健センターで開催します。対象は40歳以上の市民(一部除く)。希望者は、9月18日(金)~10月5日(月)に市ホームページの申し込みフォームから送信してください(電話可)。定員超過の場合は抽選で決定して通知します。

申し込みはこちら



問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

市民温水プールのお知らせ
9月1日(火)から6日(日)までの利用料は、冷水期料金200円、中学生以下100円。7日(月)からの利用料は温水期料金400円、中学生以下200円です。新型コロナウイルス感染症対策により入場制限を行っているため、12月末までの利用料を半額にしています。
☎(755)0257
パドミントン教室
市パドミントン協会▽時10月12日から月曜日。いずれも午前9時~11時(原則)。全10回▽場総合体育館▽対初心者、初級者、中級者▽費8500円(保険任意、別途要)▽申込み住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無を10月10日(出)(必着)までに〒666-0142・清和台東1-4-21の的場幸枝さんへ▽

へ▽☎☎(798)1040(ファクスの場合は午後9時まで)
市長杯オープン卓球大会(団体戦)
市卓球協会▽時10月4日(日)午前8時開場▽場総合体育館▽小学生以上▽種男女とも①ダブルスA、Dの4クラス(2人1組)②団体戦A、Dの4クラス(4シングルクラス1ダブルス、1チーム4人)▽費①1組1200円②4000円(今年大会初参加者は別途1人500円)▽申込みハガキに住所、氏名、電話番号、種目、クラス別を書き、9月16日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16安田洋子さんへ▽☎(794)5984
ソフトテニス協会長杯大会
市ソフトテニス協会▽時10月18日(日)午前8時45分から受け付け(予備日25日(日))▽場市民運動場▽種A1級、A2級、C級(詳細は市ホームページへ)▽費1チーム3000円、高校生以下1000円▽申込み住所、氏名、年齢、電話番号、学年を書き、10月8日(木)(必着)までに〒666-0112・大和東2-12-1の岡山由香さんへ▽☎☎(794)9423(電話は午後7時以降)
グラウンド・ゴルフ秋季オープン大会
市グラウンド・ゴルフ協会▽時9月26日(土)午前9時から受け付け(予備日29日(火))▽場市民運動場▽市内在住者▽種個人戦(24ホール)▽費800円▽定240人▽申込み9月9日(水)までに同協会の南方さんへ▽☎☎(793)6956

川西市指定給水装置工事業者 第344号 広告

水のトラブル 即解決!

水漏れ つまり

パッキン交換~リフォームまで

川西市内 見積もり・出張費 無料ですぐに駆けつけます!

SOS サービス 0120-870-875
(川西営業所)川西市栄町14-9 (本社)吹田市千里山西6-8-16

〈年中無休〉(受付時間7:00~22:00)

△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。

健康
歯と口の健康セミナー
テーマは、「歯周病治療の最前線―歯周病の基礎知識と最先端の治療について」。
時9月30日(水)午前10時~11時
▽場予防歯科センター▽講師 歯科医師会の西田真吾さん▽定15人▽申込み9月1日(火)から同センターへ▽☎☎(759)3171
保健センター ☎(758)4721
【9月の献血日】
時12日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時▽場川西阪急前
【歯科健診】
時9月1・15・29日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の健診
【健康運動体験教室】
時9月17日(木)午後1時20分~3時半▽対医師から運動を許可されている人▽内講話と着座でのリズム体操など▽定10人▽申込み9月1日(火)から
【生活習慣病予防教室】
時9月28日(月)・骨粗しょう症や食生活について。10月5日(月)・メタボ予防と改善、検査値の見方や食生活について。いずれも午後1時20分~3時半▽定各10人▽時10月5日(月)は食事診断あり▽申込み9月1日(火)から

後1時15分~4時▽場川西阪急前
【歯科健診】
時9月1・15・29日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の健診
【健康運動体験教室】
時9月17日(木)午後1時20分~3時半▽対医師から運動を許可されている人▽内講話と着座でのリズム体操など▽定10人▽申込み9月1日(火)から
【生活習慣病予防教室】
時9月28日(月)・骨粗しょう症や食生活について。10月5日(月)・メタボ予防と改善、検査値の見方や食生活について。いずれも午後1時20分~3時半▽定各10人▽時10月5日(月)は食事診断あり▽申込み9月1日(火)から

市民温水プールのお知らせ
9月1日(火)から6日(日)までの利用料は、冷水期料金200円、中学生以下100円。7日(月)からの利用料は温水期料金400円、中学生以下200円です。新型コロナウイルス感染症対策により入場制限を行っているため、12月末までの利用料を半額にしています。
☎(755)0257
パドミントン教室
市パドミントン協会▽時10月12日から月曜日。いずれも午前9時~11時(原則)。全10回▽場総合体育館▽対初心者、初級者、中級者▽費8500円(保険任意、別途要)▽申込み住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無を10月10日(出)(必着)までに〒666-0142・清和台東1-4-21の的場幸枝さんへ▽

へ▽☎☎(798)1040(ファクスの場合は午後9時まで)
市長杯オープン卓球大会(団体戦)
市卓球協会▽時10月4日(日)午前8時開場▽場総合体育館▽小学生以上▽種男女とも①ダブルスA、Dの4クラス(2人1組)②団体戦A、Dの4クラス(4シングルクラス1ダブルス、1チーム4人)▽費①1組1200円②4000円(今年大会初参加者は別途1人500円)▽申込みハガキに住所、氏名、電話番号、種目、クラス別を書き、9月16日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16安田洋子さんへ▽☎(794)5984
ソフトテニス協会長杯大会
市ソフトテニス協会▽時10月18日(日)午前8時45分から受け付け(予備日25日(日))▽場市民運動場▽種A1級、A2級、C級(詳細は市ホームページへ)▽費1チーム3000円、高校生以下1000円▽申込み住所、氏名、年齢、電話番号、学年を書き、10月8日(木)(必着)までに〒666-0112・大和東2-12-1の岡山由香さんへ▽☎☎(794)9423(電話は午後7時以降)
グラウンド・ゴルフ秋季オープン大会
市グラウンド・ゴルフ協会▽時9月26日(土)午前9時から受け付け(予備日29日(火))▽場市民運動場▽市内在住者▽種個人戦(24ホール)▽費800円▽定240人▽申込み9月9日(水)までに同協会の南方さんへ▽☎☎(793)6956

日(木)(必着)までに〒666-0112・大和東2-12-1の岡山由香さんへ▽☎☎(794)9423(電話は午後7時以降)
グラウンド・ゴルフ秋季オープン大会
市グラウンド・ゴルフ協会▽時9月26日(土)午前9時から受け付け(予備日29日(火))▽場市民運動場▽市内在住者▽種個人戦(24ホール)▽費800円▽定240人▽申込み9月9日(水)までに同協会の南方さんへ▽☎☎(793)6956