



実は身近な「心不全」
原因に心当たりはありませんか

皆さんは、「心不全」という病気を知っていますか。日本循環器学会によると「心不全」とは、「心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気」です。「心不全」は、自分には関係ないと思っていませんか。しかしながら「心不全」をきたす原因には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、不整脈、冠動脈疾患、弁膜症、心臓手術などがあります。これらの原因により、徐々に心臓の機能が落ちていき、命を縮めてしまう病気なのです。

心不全の予防のため
早めに検査をしましょう

「心不全」の診断をするには、心電図、胸部エックス線、採血検査、心臓超音波検査などの検査があります。特に心臓超音波検査は、心臓の動き、大きさ、動きを調べるために重要です。心臓超音波検査は、痛みを伴わず、短時間で検査をすることができ、左心室の収縮能力が維持されているかどうかで「心不全」の治療方針も異なります。

「心不全」の予防のため、1年に1回心電図や胸部エックス線、採血検査など健康診断を受け、「心不全」の原因疾患があれば治療を受けてください。

もし数日で急に体重が増える、足のすねを指で押すとへこむ、今まで平気であった運動でも息切れがするなどの症状が一つでもあれば、早めに心臓超音波検査を受けましょう。

(市医師会 正木充)

心不全の診断に重要な心臓超音波検査

3月 健康カレンダー

4月以降の予約は3月下旬から受け付け。色のついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

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			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※3年3月31日までに40歳に達する人	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)。 ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
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)			※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
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			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
結核検診	65歳以上			直接センターへ。500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	木曜日 (月2回程度)	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。

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)	9:30~11:00 13:00~14:30	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	2・16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	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	4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	3・17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	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主催・主体は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催・主体 日時 場所 対象 講師 内容 種目 費用 定員
他その他 申込み(郵便 電話 ファクス Web E-mail 窓口のみ 優先着順
定員超過の場合は抽選) 問い合わせ 電話番号 Fax ファクス番号 Web E-mail

健康

保健センター
☎(758)4721

3月の献血日

時 場 6日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・トナリ
工清和台。13日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。27日(土)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店
他 先着でプレセントあり

健康運動体験教室

時 3月18日(木)午後1時20分~3時
▽ 対 医師から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 10人
▽ 申 3月1日(月)から

生活習慣病予防教室

時 3月22日(月)午後1時20分~3時
▽ 内 メタボ予防・改善や簡単な病態の説明、おとなの歯と口の健康、食生活について
▽ 定 10人
▽ 申 3月1日(月)から

歯科健診

時 3月2日(火)・16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

保健相談

時 4月1日(木)午後1時半~3時

時 場 総合センター
▽ 内 血圧測定と健康相談

発表・鑑賞
人権啓発
ビデオ上映会

3月17日(水)午後3時半~4時

総合センター
▽ 内 「子どもの人権」をテーマに「ねずみくんのきもち」(アニメ12分)
▽ 定 83398

地域ねこ活動パネル展

全川西TNR地域ねこの会
時 3月22日(月)~24日(水)。いずれも午前9時~午後5時
▽ 場 市役所1階市民ギャラリー
▽ 問 同会 ☎090(5974)6924

郷土館
☎(794)3354

入館料

ひな人形展

時 3月20日(祝)~4月18日(日)
▽ 内 大正期に作られた吹き抜きの源氏杵を持つ内裏びなや、昭和のひな飾り(古今びな)、元禄花飾り人形、市松人形など

小さな和の世界展

時 3月20日(祝)~4月18日(日)
▽ 内 ミニチュアのおひなさまや昭和のお店などの街並みを表現した「和風ドールハウス」



3月の Reading to Children
読み聞かせ&語り

男女共同参画センター ☎(759)1856

3月23日(火) 午前10時半~11時
対 未就学児と保護者
▽ 内 読み聞かせや手遊びなど
▽ 他 ウェブ会議システムのZoomを利用

中央図書館 ☎(755)2424

3月27日(土) 午前11時から
対 3歳から小学生まで
▽ 内 図書館ボランティアグループ「たんぼぼ」の大型絵本の読み聞かせなど(20~30分)

を展示

中央図書館
☎(755)2424

図書の展示

「わたし、休みます。自分の命を守るために」をテーマに、メンタルヘルスや人間関係の悩み改善、自殺予防などに関する本を紹介。テーマは「猫」。

時 3月12日(金)午後6時から
▽ 内 お気に入りの本について語り・聞く読書イベント

ビデオ映写会

3月14日(日)「新漢詩紀行1」(75分)、21日(日)「新漢詩紀行2」(75分)。いずれも午後2時から。
休館日のお知らせ
3月31日(水)は館内整理日のため休館します。

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
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
☎072-755-2812
代表弁護士 井上 伸
(兵庫県弁護士会)
提携店あります。詳しくはHP・お電話で。

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

△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。