

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



川西市医師会ホームページ
<http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html>

難聴が認知症を早める

難聴と認知症には深い関わりがあります。今後、65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれ、一方で65歳以上の半数以上は補聴器が必要な程度の難聴となっているという調査結果があります。

ある程度の難聴となっても本人が自覚していないことは多々あります。難聴に対して無頓着な人ほど認知症の進行が早く、難聴者が早くから補聴器を装着すると認知症の進行を遅らせることができることが明らかになっています。年寄り臭い、見栄えが悪いなどと補聴器を否定する人がいますが、補聴器を着けないまましていると、知らないうちに認知症の進行を進めてしまうことになります。耳鼻咽喉科を受診して補聴器を勧められたら、それを受け入れて装着して下さい。

会話は認知症予防に有効

人と会話をして社会性を保つことは、認知症の予防に有効だといわれているのですが、相手の話す内容を勝手に解釈して一方的にしゃべるのでは予防効果はありません。補聴器を着けて相手の話す内容を正しく理解し、相応しい返答ができてはじめて認知症予防に有効な会話ができているといえます。

高齢になっても補聴器を使うことで多くの人々と会話ができる未来の自分の姿を想像して下さい。認知症予防を目的とするだけでなく、人生を楽しく過ごすための手段として補聴器の装着をお勧めします。
 (市医師会 芦田健太郎)

11月健康カレンダー

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 ※4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	※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)			※65歳以上の人はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施
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			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
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	9:00~10:45	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	9:00~17:00	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	13:15~14:15	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

*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、2年4月1日から3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)
 ※オプション検査の内容＝胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金ががかかります)。
 ①＝世帯全員が市民税非課税の、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出てください。
 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)・30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
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)	日曜日・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	日曜日・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	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 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 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)3万8,000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	25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	4・18日(木)	13:15~14:00	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		精神保健福祉士による相談

seminar

歯と口の健康セミナー

日時 **12月1日(水)** 午前10時~11時

場所 **予防歯科センター**

テーマは「口は健康の入り口〜健口体操」。講師は市歯科医師会の小路芳子さん。定員は15人。希望者は電話で予防歯科センターへ(先着順)。

口の体操でオーラルフレイルを予防しよう
 オーラルフレイルとは噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。口の体操で口腔機能の低下を遅らせることができます。
 詳しくは、日本歯科医師会ホームページ
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/ (右の2次元コードからアクセス可) へ

問い合わせ 予防歯科センター ☎(759) 3171

【健康センター】
 11月2・16・30日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分

【歯科健診】
 11月2・16・30日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分

【11月の献血日】
 12日(金)午前10時10分~11時45分、午後1時~4時・市役所。13日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。23日(祝)午前10時40分~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。

【保健相談】
 11月4日(木)、12月2日(木)。いずれも午後1時半~3時▽場総合センター▽血圧測定と健康相談

【健康運動体験教室】
 11月18日(木)午後1時20分~3時▽場保健センター▽医師からの運動許可がある人▽講話と着座でのリズム体操

【生活習慣病予防教室】
 病態の説明や食生活、おとなの歯と口の健康の話。
 11月29日(月)・脂質異常症、12月6日(月)・メタボ予防と改善。いずれも午後1時20分~3時▽場保健センター▽各10人▽申随時受け付け

【家にいながら「きんたくん健康体操」】
 運動不足の解消のために、「きんたくん健康体操」を自宅で試してみませんか。
 同体操を市公式YouTubeで公開している他、保健センターでDVDを貸し出ししています。

【かわにし食育フォーラム2021は中止】
 12月に開催を予定していた「かわにし食育フォーラム2021」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

【催し】
 おしゃべりとおしゃべり作り
 11月11日(木)午後1時半~3時▽場男女共同参画センター▽利用者同士の交流を図る

「カフェ・パレット」の時間内に行う、「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルであるパープルリボン作りのワークショップ▽定10人▽申随時住所、氏名、電話番号を男女共同参画センターへ▽☎(759) 1856・Fax(759) 1891

中央図書館 ☎(755) 2424

11月の図書展示
 「映画と読書」をテーマに、映画や映像技術に関する本、映画の原作小説などを紹介。かわにじぶつらぶ
 テーマは「映画」。
 11月7日(日)午前10時半から▽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
 11月14日(日)・ニューヨーク公共図書館①(109分)、21日(日)・ニューヨーク公共図書館②(96分)。いずれも午後2時から▽定各30人▽申当日会場へ
 リユースコーナー
 保存年限が過ぎ、役目を終えた雑誌などを譲ります。
 休館日のお知らせ
 11月29日(月)は館内整理日のため休館します。

個人事業主・事業者のみならずへ 広告宣伝・出展・店舗改装・商品開発など、小規模事業者の様々な取り組みを支援します！**広告**

小規模事業者持続化補助金を使って広告宣伝をしませんか？
最大50万円助成! (補助率2/3)

ホームページや販促チラシを作りたい！
 店舗の改装や看板を新調してイメージを変えたい！
 展示会や商談会に出て販路を開拓したい！
 新商品の開発がしたい！
 ネットショップを開業したい！

国の補助金を活用して販路開拓をしてみませんか？
 小規模事業者持続化補助金とは、小規模事業者の皆様が、持続的な経営に向けた経営計画に基づき行う、地道な販路開拓(例：看板やホームページ、チラシ作成等)を支援するために、それらに要する経費の一部を補助するものです。※20名以下の企業様が対象です。業種によりご案内可能な場合がございます。申込締切/2021年12月25日

申請がめんどろ
 書類をたくさん用意するのは？
 一度話だけでも聞いてみたい！
 そんな方はお気軽にお問い合わせください！

申請・書類作成のお手伝いも致します！

株 株式会社ウィット 大阪府高槻市城北1丁目14-17-501
 営業時間:9:00~18:00(土・日・祝日休) TEL:072-668-3275

補助金の概要や申請の流れについてご興味ございましたら
<https://wi-t.net/> HPよりお問い合わせください！