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　主主催・主体　時日時　場ところ　対対象　講講師　内内容　種種目　費費用　定定員　他その他　申申し込み（郵郵便　☎電話　ファクス　ウェブ　E-mail　窓窓口のみ　先先着順　抽定員超過の場合は抽選）　問問い合わせ　☎電話番号　Fax ファクス番号　ウェブ　E-mail

福祉

ボランティア活動センター ☎(759)5200

場キセラ川西プラザ2階

【ボランティア活動相談】

時5月21日(土)午前10時―正午

【車イス介助ボランティア1日体験教室】

時5月21日(土)午前10時―正午

講車イス介助を学ぶ会

定15人

申☎先同センターへ

健康

歯科健診の受診券を送付

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の市民を対象に、歯周病健診（歯ぐきの炎症や出血の有無、歯周ポケットの測定など）、歯科相談、歯科保健指導を行います。

対象者には受診券を送付しますので、市の委託医療機関（同封の別紙一覧表に記載）で予約の上、受診してください。

問予防歯科センター☎(759)3171

保健センター ☎(758)4721

【5月の献血日】

時場7日(土)午前10時―正午、午後1時15分―4時・川西阪急前。13日(金)午前10時10分―11時45分、午後1時―4時・市役所。21日(土)午前10時10分―正午、午後1時15分―4時・コープうねの店前

【健康運動体験教室】

時5月19日(木)午後1時20分―3時半

場保健センター

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18人

申☎先随時受け付け

【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。

時内5月30日(月)・脂質異常症、6月6日(月)・高血圧症。いずれも午後1時20分―3時

場保健センター

定各15人

申☎先随時受け付け

【歯科健診】

時5月17日(火)・31日(火)。いずれも午後1時半―2時20分

場保健センター

対18歳以上

内むし歯や歯肉の検診。65歳以上の人は、オーラルフレイル（口の機能の衰え）を口の乾燥度や舌の動き、飲み込む力などで確認

【保健相談】

時5月12日(木)、6月2日(木)。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

【骨髄移植後など予防接種の再接種を助成】

対象者は市内に住民票があり、骨髄移植・末梢血幹細胞移植・さい帯移植によるワクチンの免疫低下または消失で、定期接種（法定）の再接種が必要と医師が認めた接種時に20歳未満の人（所得制限あり）。再接種する人は保健センターに連絡してください。

【保健センターのウェブ予約】

保健センターでは、がん検診などのウェブ予約を受け付けています。24時間予約ができ、受診日の1週間前まで日程変更・キャンセルも可能です（キャンセルの場合は、できるだけ早く連絡を）。

詳しくは、市ホームページ（下の2次元コードからアクセス可）へ。

保健センターと指定の病・医院で受診可能

集団・個別検診の案内

問い合わせ　保健センター　☎(758)4721

市民を対象に、がん検診や健康診査を実施します（要予約）。指定の病・医院などでは4月から5年2月末まで（胃がん・乳がん検診と健康診査は3月末まで）、保健センターでは3月末まで。各検診・健康診査の受診条件など詳しくは23ページの健康カレンダーで確認してください。

また、検診が受けられる市内の指定の病・医院などは、市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）か3月に全戸配布した「健康づくりBOOK」を参照してください。

検診一覧　肝炎ウイルス検診▶前立腺がん検診▶肺がん検診▶胃がん検診（保健センターはバリウムのみ）▶大腸がん検診▶子宮頸（けい）がん検診▶骨粗しょう症検診（保健センターのみ）▶乳がん検診▶健康診査（40～74歳は受診券必須、社会保険加入者は条件あり）

広告
屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら!
創業明治34年
屋根のプロ
藤重（ふじじゅう）
にお任せください!
屋根・外壁で気になること、お困りごとはありませんか?
屋根診断無料!
お見積もり無料!
お気軽にご相談ください!
株式会社 藤重　[本社]池田市鉢塚3-7-13　http://www.fujijyu.com/
兵庫県住宅改修登録 兵住改 P06 第00004号
パナソニックの住まいパートナーズ
0120-20-2124
△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㈱ジチタイアド☎092(716)1401へ。

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

夜に頻尿で困っていませんか

寝てから何回も尿意で起きることは、生活の質を著しく悪化させます。

夜間頻尿とは「排尿のため夜間に1回以上起きなければいけない」状態ですが、2回以上になると臨床的に問題になってきます。

夜間頻尿の原因には大きく分けて①多尿②ぼうこう畜尿障害③睡眠障害などがあります。

これらを見分ける方法として、自分でできる排尿日誌というのがあります。これは排尿時間とその時の尿量を記録するという簡単な検査法で、日本排尿機能学会のホームページからダウンロードできます。

①の多尿ついて、夜間の尿量が多いと、トイレのために何回も起きる必要がでてきます。いろいろな原因がありますが、時には心臓が悪い場合や糖尿病のこともあり、詳しい検査が必要になってきます。

②のぼうこう蓄尿障害の原因は、男性であれば前立腺肥大症が一番に考えられ、女性では過活動ぼうこうが多く見られます。前立腺やぼうこうのがんの場合もあり、診察が必要となります。

最後に③の睡眠障害です。もちろん不眠のこともありますが、睡眠時無呼吸症候群の可能性もありますので、よく調べる必要があります。

また、夜間頻尿は転倒につながったり、認知機能障害を引き起こしたりすることもあります。

それらを防ぐ第一歩としても、まずは排尿日誌を付けてみてはいかがでしょうか。

（市医師会　田口恵造）

5月健康カレンダー

保健センター☎(758)4721　　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	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。※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。	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	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 ※5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歳以上の未受診者など			血液検査など。予約制。1,000円
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	9:00～10:45	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	13:00～14:15	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

＊胃がん（バリウム）検診は、3年11月1日から4年3月31日までに胃がん（内視鏡）検診を受診した人は受診できません。
＊乳がん検診は隔年度受診のため、3年4月1日から4年3月31日までに受診した人は受診できません。
＊「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（別途料金がかかります）
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	13日(金)	午前（予約時に調整）	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にむけて支援します
		17日(火)	午後（予約時に調整）	

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	26日(木)	13:30～14:00	口の健康・治療などの相談。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）

ふれあい歯科診療所での歯科診療など（予約は電話または窓口）☎(758)7388

事業名	日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00～16:00	65歳以上の要介護者
障がい者（児）歯科診療	水・金曜日	13:00～16:00	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者（児）

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	26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	12・19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	23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