



**運動不足の長期化が病を招く**

コロナ禍以降、両足のむくみを訴えて来院される人が増えています。これは外出規制などによる運動不足による下肢筋力の低下が大きな原因です。

長く放置していると下肢静脈に血栓が生じ、それがはがれ心臓に戻った後に肺に運ばれると肺塞栓症となります。そして、詰まった部分の肺組織が壊死してしまふと肺梗塞となります。

症状は胸痛や血痰で、大きな血栓では呼吸困難や動悸が見られます。飛行機や車に長時間、窮屈な姿勢で乗っていても同様のことが起こり、エコノミークラス症候群と呼ばれています。

本来、足にたまった水分を重力に逆らって心臓に戻す力は心臓や腎臓には無く、ほとんどはふくらはぎなどの下肢の筋肉の収縮運動によって行われています。ところが、高齢でしかも長時間座りっぱなしになることで、筋肉などが萎縮する廃用性萎縮が生じ、第二の心臓と言われるポンプ機能が損なわれる結果となります。

**肺梗塞にならないために**

予防対策として、①かかとを上げたり下げたりする②足の指でグーパーする③椅子に座ったり立ったりを繰り返す④椅子に座ったまま膝を曲げ伸ばしする一など、ウォーキングに代わる簡単で有効な運動を、一日10分から始めてみてはいかがでしょうか。

恐ろしい肺梗塞への進行を防止しましょう。  
(市医師会 西岡 浩嗣)

**9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。 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	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)。 ※特定健康診査は医療保険者が発行が届いてから予約。
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	※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。		
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証持参	75歳以上など(65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)	※65歳以上の人はオラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施。		
肝炎ウイルス検査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			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			
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	9日(金) 1日(木)・20日(火)	午前(予約時に決定) 午後(予約時に決定)	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向けて支援します

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	22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(診療開始は9月中旬の予定) ※電話番号などは決まり次第、市ホームページに記載	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、事前連絡要
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
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)

泉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	22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	1・15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	26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

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 場とところ 対象 講師 種目 費用 定員 その他  
☎申し込み(郵便 ☎電話 ☎ファクス ☎ウェブ・アプリ ☎E-mail ☎先着順 ☎定員超過の場合は抽選) ☎問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ウェブ・アプリ ☎E-mail

仕事を休まずに受けられる  
**日曜検診・レディース検診**

【日時】 10月16日(日)  
【場所】 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。対象は40歳以上の市民(一部除く)です。  
希望者は市ホームページで内容や費用を確認し、9月5日(月)~18日(日)に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。結果は9月30日(金)までにメールか郵送で通知します。

申し込みはこちら

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

**健康**

保健センター ☎(758)4721

**保健相談**  
血圧測定と健康相談。  
9月1日(木)、10月6日(木)。  
いずれも午後1時半~3時  
場総合センター  
9月の献血日  
9月3日(土)午前10時~正午、午後1時15分~午後4時  
場川西阪急前  
歯科健診  
むし歯や歯肉の検診。65歳

以上の人は、オラルフレイルチェック(口の衰えの確認)などを実施。  
9月6日(火)・20日(火)。いずれも午後1時半~2時20分  
場保健センター  
18歳以上  
**健康運動体験教室**  
講話と着座でのリズム体操などを実施。  
9月15日(木)午後1時20分~3時半  
場予防歯科センター  
対医師から運動を許可されている人

定15人  
甲 宛随時受け付け  
生活習慣病予防教室  
テーマは「骨粗しょう症とおとなの歯と口の健康」。  
9月26日(月)午後1時20分~3時  
場保健センター  
定15人  
甲 宛随時受け付け  
**福祉**  
阪神くすの木学級  
芦屋教室の受講生募集  
国指定重要文化財のヨドコウ迎賓館の見学、宇宙亭笑任さんの手話落語、武庫川女子大学准教授の三宅正弘さんの講演「阪神間の文化探訪」など。  
定15人  
甲 同級生芦屋教室運営委員会  
10月30日(日)午前10時~正午、11月13日(日)午前10時~午後4時。全2回  
場芦屋市民センターなど  
対16歳以上の言語・聴覚障がい者  
定30人  
他 手話・要約筆記あり  
甲 郵 国 アステ川西5階の社会教育課に備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事

項を書き、9月1日(木)から10月12日(水)(必着)までに〒666-0033・栄町25-1アステ川西5階の社会教育課へ  
☎(740)1244  
Fax(757)4844  
ボランテア活動センター ☎(759)5200  
筆談ボランテア1日体験教室  
9月17日(土)午前10時~正午  
場キセラ川西プラザ2階  
筆談ボランテアサークル「川西サマリー」  
定15人  
甲 9月16日(金)まで  
ボランテア活動相談  
9月17日(土)午前10時~正午  
場キセラ川西プラザ1階  
間こえを学ぶ  
筆談ボランテア講座  
テーマは「文字でつながる心」。  
10月7・14・21・28日、11月4日の金曜日。いずれも午前10時~正午。全5回  
場キセラ川西プラザ2階  
筆談ボランテアサークル「川西サマリー」  
費500円、18歳以下250円  
定15人

甲 宛 9月30日(金)まで  
手作り布遊具  
ボランテア入門講座  
フェルトでまきまきカタツムリを作る。  
10月13日(木)・20日(木)。いずれも午後1時~3時半  
場キセラ川西プラザ2階  
講ボランテアいずみ  
費1000円、18歳以下900円  
定15人  
他 裁縫道具と布切り用はさみ持参  
甲 宛 10月7日(金)まで

相続手続きについて相談したい...  
そろそろ遺言書のことを考えないと...  
**遺言書のアレコレ**  
代表行政書士 満岡 晴雄  
無料相談受付中 土日夜間OK 出張OK  
川西相続遺言サポートセンター  
なごやかに いいはなし  
☎072-758-1874  
川西市栄根2-1-3-101 運営事務所:みつおか行政書士事務所  
△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。