



**まずはかかりつけ医を受診**

9月より市立総合医療センターが開設されました。同センターは急性疾患や重症患者の治療を24時間体制で行う急性期病院であり、受診する際は医療機関の紹介状が必要です。紹介状がない場合、選定療養費7,000円を請求されることになります。同センターを利用する前に、かかりつけ医を受診しましょう。

**気軽に相談できる医師を選ぶ**

かかりつけ医と呼べる医師がいない人は、持病がなくとも事前に見つけておくことをお勧めします。40歳以上の人は特定健診を受ける際に、かかりつけ医になってもらうというのも良いかもしれません。

いつもと様子が違う患者さんの状態を把握するために、かかりつけ医はその人の元気な状態を知っておく必要があります。そのため、その先生の専門が何科であるかということも重要ですが、何でも気軽に相談できる関係性が大切です。そんな医師を探してみてください。

**信頼できる地域医療をめざして**

市北部においては、市立川西病院が移転したことで不安を抱えている人も少なくないと思います。しかし、北部にも当院を含め、かかりつけ医として地域医療を支える医院やクリニックが多くあります。

これからも地域の皆さんが安心して生活できるよう、信頼してもらえる地域医療をめざし、頑張っていきたいと思っております。  
(市医師会 元木祥行)

**11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<br>※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。<br>市内3万4,800円、市外3万8,800円  |
| 一般健康診査①<br>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)。<br>※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<br>受診券、健康保険証持参       | 40(※)~74歳<br>※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<br>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                | 胃がん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<br>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 | 11日(金) | 午前(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 |
|       |                             | 15日(火) | 午後(予約時に決定) |  |

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 | 24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(旧市立川西病院跡地)<br>☎(794)6577         | 内科<br>(15歳以上、中学生は除く) | 日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3)<br>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)<br>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<br>年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30<br>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<br>☎(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<br>☎(785)2371  | 希望者 | 10・17日(木) | 13:15~14:00 | エイズ、肝炎(B型、C型)検査  |
| 専門栄養相談<br>☎(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<br>☎(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 開日時 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

ようこそ! 中学校給食センター

見て学ぶ・食べて気付き **食育1Dayフォーラム**

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

**12月3日(土)** ①午前10時から ②午後0時45分から

場所 中学校給食センター(川西南中学校第2グラウンド北隣)

講演や活動発表、中学校給食の試食、パネル展示などを実施。屋外ブースで行う農産物の直売と健康測定は申し込み不要です。

定各40人▷申☎☎11月1日(火)~14日(月)に市ホームページの申し込みフォームから送信

申し込みはこちらから

**健康**  
保健センター ☎(758)4721

**歯科健診**  
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)も測定します。

11月1・15・29日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分

場保健センター

18歳以上  
**11月の献血日**  
場6日(日)午前10時10分~正午、午後1時15分~3時・清和台南小学校。午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急北側。11日(金)午前10時10分~11時45分・午後1時~4時・市役所。26日(土)午前10時40分~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。27日(日)午前9時40分~正午・午後1時15分~3時半・東谷小学校

**保健相談**  
血圧測定と健康相談。  
11月10日(木)、12月1日(木)。いずれも午後1時半~3時

場総合センター  
**健康運動体験教室**  
講話と座ってリズム体操など。  
11月17日(木)午後1時20分~3時半

場保健センター  
対医師に運動を禁止されていない人  
定18人  
申☎宛随時受け付け

**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。①脂質異常症②高血圧症。  
時①11月28日(月)②12月5日(月)。いずれも午後1時20分~3時

場保健センター  
定各15人  
申☎宛随時受け付け

**福祉**  
中途失聴者・難聴者のための手話教室  
補聴器だけでは言葉が聞き取れない時などに、コミュニケーションの助けとなる手話を学ぶ。

主県立聴覚障害者情報センター  
11月19日(土)午後2時~4時、26日(土)午後1時~3時。全2回

場総合センター  
難聴の人やその家族、知人など  
調県難聴者福祉協会ひょうご要約筆記講師の会の浅井直美さん  
定20人  
申☎宛☎住所、氏名、年齢、性別、電話・ファクス番号を11月4日(金)までに川西難聴者耳の会副会長の寺内信子さんへ  
☎Fax(793)5203  
✉kawanishinamimi@gmail.com

**オンライン権利擁護講演会**  
テーマは「いままなせ権利擁護支援の地域連携ネットワークが必要か?」。  
地域共生社会の実現に向けて私たちができることを考える。

主市成年後見支援センター  
12月16日(金)午後1時半~3時半  
調元厚生労働省成年後見制度利用促進室の安藤亨さん  
定100人  
他Zoomの利用

申☎宛12月9日(金)まで  
☎(764)6110

ポランティア活動センター  
☎(759)5200

**ボランティア活動相談**  
11月19日(土)午前10時~正午  
場キセラ川西プラザ1階  
災害に備えて  
テーマは「私ができること」。災害が起こる前、起きた後にできることを学ぶ。  
11月16日(水)午後1時半~3時半

場キセラ川西プラザ2階  
調かわにし防災士の会  
定20人  
申☎宛市民・在勤者優先。11月11日(金)まで

**傾聴ボランティア入門講座**  
傾聴とコミュニケーションの基本と、傾聴体験談。  
11月30日(水)、12月7日(水)。いずれも午前10時~正午。全2回  
場キセラ川西プラザ2階  
調介護支援専門員の栗野真造さん他  
費500円、18歳以下250円  
定30人  
申☎宛市民・在勤者優先。11月29日(火)まで