

相談の案内

市政情報

求人・募集

案内
スポーツ

発表・鑑賞

セミナー

中央図書館

健康・福祉

高齢者

子育て

コラム

ニュース



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

消えた筋肉を戻すのは大変

私は2カ月間ベッド上で過ごしたことがあります。深部静脈血栓・肺塞栓症でできた大腿の血栓が肺に再度飛ぶと危険なので、安静にしていたのですが、この間体重は10kg減りました。その後、リハビリを始めたら、摂取カロリーは変わらないのに体重が増加。リハビリでなかなか歩けなかったことから、動かないことで筋肉が消えたと考えられました。

ようやく歩けるようになり退院しましたが、散歩に出ると100mほどで筋肉痛になり、座り込んでしまいました。

リハビリでは、平地で歩く際に真後ろに蹴る大臀筋が鍛えられていました。しかし、傾いてる道で斜めに蹴る際は、中臀筋という別の筋肉を使います。この筋肉が疲弊したのです。

他にもバッグを持つ際に使う腕の筋肉や、歩いたり立ち続けたりする際に使う体幹の筋肉などがありますが、これら全てが使わないと消えてしまいます。

コロナ禍の運動不足に対策を

近年は新型コロナウイルスの感染を恐れて外出を控える人や自宅勤務になった人も多いと思います。筋肉が消えないよう、運動することが必要です。

ただし、骨や腱も弱くなった人が昔できた運動をしようとけがをします。関節痛などで動けない方は、関節を曲げなくても、筋肉を硬くするだけでも有効です。

それぞれに合った運動がありますので、リハビリ専門家に相談してみてください。

(市医師会 近藤博史)

じつじつと筋肉が消える

1月健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721

項目	対象	日	受付時間	備考
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 健康保険証持参	18~39歳			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	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料 ※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。
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)			
肝炎ウイルス検診	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	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	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	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	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	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	12:50~14:15	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診	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

※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)。

項目	対象	日	受付時間	備考
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。
		5日(木)・17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	備考
歯科相談	希望者	26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(旧市立川西病院跡地) ☎(794)6577	内科 (15歳以上、中学生除く)	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	実施日	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)

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 曜日 場所 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

健康

歯科健診無料受診券の利用は3月まで

歯科健診の対象者(20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)に受診券を4年5月ごろに送付しました。利用期限は3月末です。医療機関(同封の一覧表に記載)で早めに予約し、受診してください。

予防歯科センター ☎(759)3171
保健センター ☎(758)4721

保健相談

血圧測定と健康相談。
1月5日(木)、2月2日(木) いずれも午後1時半~3時
総合センター
冬季献血キャンペーン
市献血推進協議会と協力し、川西阪急北側でPRします。冬は献血者が減り、血液が一番不足する季節です。皆さんの協力をお願いします。
1月7日(土)午前10時~正午・午後1時15分~4時
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)を口の

乾燥度や舌の動き、飲み込む力などで測定します。
1月17日(火)・31日(火) いずれも午後1時半~2時20分
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。
1月19日(木)午後1時20分~3時半
保健センター
医師に運動を禁止されていない人
18人
随時受け付け
生活習慣病予防教室
テーマは「糖尿病とおとなの歯と口の健康」。簡単な病態の説明や食事療法の話。
1月30日(月)午後1時20分~3時
保健センター
15人
随時受け付け
県立障害者高等技術専門学院
オープンキャンパス
2月18日(土)①午前9時~11時半・知的障がい者②午後1時15分~4時・身体障がい者

企業向けセミナー

企業の戦力アップと多様な人材の活躍を推進



障がい者のショートタイムワークのリアル

障がい者のショートタイムワーク(短時間雇用)を実際に取り入れ、人材確保、生産性向上、SDGs推進につなげているソフトバンク(株)や中小企業の事例を元に、障がい者の新たな働き方・雇用を紹介します。

市障がい者雇用・就労推進本部 ▷1月20日(金)午後1時半~3時
▷市役所7階会議室とオンライン(ZOOMを利用)▷市内事業所▷ソフトバンク(株)の梅原みどりさん他▷50人(オンラインは定員なし)▷申請先企業名、事業所所在地、担当者氏名、参加予定人数、電話、ファクス番号、メールアドレス、参加方法(対面かオンライン)を1月12日(木)(必着)までに障害福祉課へ

問い合わせ 障害福祉課
☎(740)1178・Fax(740)1311・kawa0149@city.kawanishi.lg.jp

(3科、他の障がい者は要相談)
①15人②各科5人
申請先企業申込用紙(県立障害者高等技術専門学院ホームページ) http://www.sgi.ac.jp/ からダウンロード可
必要事項を書き、1月10日(火)~2月15日(必着)に〒651-12134・神戸市西区曙町1070の県立障害者高等技術専門学院へ

ポランティア活動相談
1月21日(土)午前10時~正午
キセラ川西プラザ1階
点字カレンダーを配布
点字グループりんどうが、5年の点字カレンダーを作成しました。希望者は同センターへ(先着順)。
☎078(927)3230
Fax078(928)5512
ボランティア活動センター ☎(759)5200

北摂中央法律事務所
あなたの困ったなれに 대응します
親しみやすさがモットー
初回相談料 無料
〒666-0015 川西市小丸1-9-1あさのビル2F
代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会)
提携あり。詳しくはHP・お電話で。

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律相談 広告
あなたの困ったなれに 対応します
親しみやすさがモットー
初回相談料 無料
〒666-0015 川西市小丸1-9-1あさのビル2F
代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会)
提携あり。詳しくはHP・お電話で。

Tukumo Memorial Hospital 広告
九十九記念病院
九十九記念病院介護医療院
内科・消化器内科・精神科・循環器内科・放射線科・リハビリテーション科
入院のご相談、随時受付しております。訪問診療も行なっております。まずはお電話ください。
☎072-759-9020
〒666-0033 川西市栄町10番4号

△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)ジチアード ☎092(716)1401へ。