

相談の案内

市政情報

募集・案内

中央図書館  
公民館

高齢者  
セミナー

スポーツ  
催し

健康

福祉

発表・鑑賞

子育て

コラム

ニュース



ビタミンDの特徴

ビタミンDは、紫外線に当たると体内でコレステロールから合成されます。カルシウムやリンの吸収を高め、骨や歯を強くし、血中のカルシウムなどを調節しています。植物性食品に多いビタミンD<sub>2</sub>と動物性食品に多いビタミンD<sub>3</sub>があり、肝臓と腎臓を通り活性化されます。

ビタミンDが不足すると、骨粗しょう症のリスクを高め、また、悪化させる恐れがあります。高齢者や屋外で過ごす時間が短い人が欠乏しやすい傾向があります。直射日光を週に3回、1回5～15分、腕と脚、顔面、手に浴びることが推奨されています。しかし、過剰に日光を浴びると皮膚のトラブルの原因にもなりますので、注意してください。

高齢者は要注意

高齢者は、①若い人よりビタミンDの必要量が多い②屋外に出る機会が減り日光を十分に浴びていない③日光を浴びても皮膚で多くのビタミンDを作れない④食事に含まれるビタミンDの量が非常に少ない⑤ビタミンDに影響する肝臓や腎臓の病気、またはそれらに関する薬を服用している場合があるなどの理由で骨粗しょう症のリスクが高いと考えられます。

ビタミンDが欠乏すると、筋肉痛や筋力低下、骨折しやすいなどの症状が現れます。ビタミンDが含まれている食物には、サケ、卵、干しシイタケなどがあります。食生活を見直し、検診を受ける機会があれば、血中ビタミンD濃度を測定してみてください。

(市医師会 福田能啓)

9月健康カレンダー

保健センター ☎072(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	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。 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	火・金曜日		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・眼底検査などは、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)～74歳 ※6年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3火曜日は無料歯科健診・相談あり。 ※65歳以上の方はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施。	12:50～14:45	※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)			血液検査など。予約制1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者など			胸部X線撮影など。予約制
前立腺がん検診	50歳以上の男性			
肺がん検診	40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
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
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
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)
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:50～13:00	X線(デキサ法)検査、栄養相談予約制。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	8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。
		7日(木)・19日(火)	午後 予約時に決定	

予防歯科センター ☎072(759)3171

項目	対象	日	受付時間	備考
歯科相談	希望者	21日(木)	13:30～14:30	予約制

川西リハビリテーション病院 ☎080(4714)3390

診療科目	受付時間	備考
小児科	月～金曜日 8:45～11:30 (祝日・年末年始を除く)	東畦野5-18-1

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
川西リハビリテーション病院(東畦野5-18-1) ☎080(4714)3390	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、13:00～15:30(要連絡)
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎072(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) ☎072(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	13:00～15:30	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00～15:30	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です。

記号の意味 主催・主体 日日時 場とこ 対対象 講講師 種種目 費費用 定定員 他その他  
申申し込み(郵郵便 電電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail) 先着順 抽定員超過の場合  
はは抽選) 問問い合わせ ☎電話番号 Faxファクス番号 ●ウェブ・アプリ E-mail

仕事を休まず受けられる  
日曜検診・レディース検診

日時 10月15日(日)  
場所 保健センター



健康診査とがん検診が1日で受診できる日曜検診・レディース検診を開催。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4日(月)～17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29日(金)までにメールか郵送で通知します。詳しくは市ホームページへ。



問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

9月の献血日  
9月2日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時  
場 川西阪急北側  
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)を確認します。  
時 9月5日(火)・19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  
保健相談  
血圧測定と健康相談。  
時 9月7日(木)、10月5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  
講話と着座でのリズム体操

9月21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 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について」。

病態の説明や食事療法の話。  
時 9月25日(月)午後1時20分～3時  
場 保健センター  
定 15人  
申 随時受け付け  
「lets「きんたくん」健康体操」  
時 9月27日(水)午前10時～11時  
場 総合体育館  
他 タオルと飲み物、上履き持参

健康

歯と口の健康セミナー  
テーマは「歯周病と全身疾患について」最近歯科医院に訪れることが多い歯・顎の痛みについて。  
時 9月28日(木)午前10時～11時半  
場 予防歯科センター  
市歯科医師会の原田茂光さん

定 20人  
申 9月1日(金)から同センターへ  
☎072(759)3171  
問 072(759)3171  
難病を患う人のための「医療・生活」相談会  
難病に関する悩みや病気の治療など講話や日常生活に関する相談に対応します。  
対象疾患の医療相談▽免疫系疾患、網膜色素変性症、神経系疾患、潰瘍性大腸炎・

対象は住民税非課税世帯などの妊婦  
初回産科受診料を支援します

令和5年4月以降に、妊娠判定のために産科医療機関を受診した際の自己負担分(妊婦健診に該当するものと保険診療分を除く)について、1回1万円を上限に助成します。  
対象は、市販の妊娠検査薬で陽性を確認した、住民税非課税世帯に属する妊婦か、これと同等の所得水準にあると認められた妊婦です。  
詳しくは市ホームページへ。



問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721