

相談の案内

市政情報

求人・募集

案内

福祉

スポーツ

健康者

セミナー

中央図書館  
発表・鑑賞

子育て

コラム

ニュース



動脈硬化の影響を受けやすい腎臓

最近「CKDを早期発見しましょう」というテレビCMをよく耳にする人もいないでしょうか。CKDとはChronic Kidney Diseaseの頭文字を取ったもので、和訳すると慢性腎臓病となります。

腎臓は腰の位置に左右一つずつあるこぶし大の臓器で、余分な水分の排泄・尿毒物質の排泄・血圧調整ホルモンや造血ホルモンを作るなどさまざまな働きをしています。

腎臓は血流が豊富な臓器で、動脈硬化の影響を受けやすく、血流量が減ることでCKDを発症します。動脈硬化のリスクを高める要因は、高血圧・喫煙・糖尿病などがありますが、最大のリスク因子は加齢です。これはどんなに健康的な生活をしていても避けられません。

新薬が病態に合うかはかかりつけ医に相談を

平均寿命が延びたことで、加齢によるCKDが目立つようになってきました。CKDが進行したことで透析治療が必要になる患者の数も増加し続けています。

成人の20%程度がCKDになっているとの調査結果があります。今後高齢化社会となり、さらにCKD患者の割合は増加すると思われます。

ここ数年で、腎臓を保護する新しい薬もいくつか市販されていますが、個々の患者さんの病態によって効果があるか異なるため、かかりつけ医に相談してください。

(市医師会 岡本貴行)

CKD(慢性腎臓病)について知っておきたいこと

1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3・5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)			
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
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	12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。
		16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	25日(木)	13:00~13:30	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(要連絡) (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 ☎着順 指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)には、受診券を送付しています。

利用期限は3月31日(日)まで。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 ☎072(759)3171

保健センター ☎072(758)4721

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。皆さんの協力をお願いします。

☎1月6日(土)午前10時~正午・午後1時15分~4時  
保健相談

☎1月11日(木)、2月1日(木)。  
いずれも午後1時半~3時  
☎総合センター

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16日(火)・30日(火)。いずれも午後1時半~2時20分  
☎保健センター

対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18日(木)午後1時20分~3時半  
☎保健センター

対医師に運動を禁止されていない人  
☎18人  
☎随時受け付け

「lets」きんたくん健康体操  
☎1月19日(金)午後2時半~3時半・24日(水)午前10時~11時  
☎総合体育館

☎室内用シューズ持参  
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29日(月)午後1時20分~3時  
☎保健センター

☎15人  
☎随時受け付け  
室内でできる  
かんたん体操体験会  
☎2月6日(火)午前10時~正午  
☎保健センター

☎スポーツインテリジェンス(株)の市山裕梨さん  
☎30人  
☎1月10日(水)から

高齢者  
肺炎球菌予防接種

令和5年度の対象者には、5年6月に個別案内を送付しています。接種期限は6年3月31日(日)まで。詳しくは市ホームページへ。  
☎072(758)4721

老人福祉センター  
(60歳以上が対象)  
☎072(794)0615

ながら体操  
テーマは「楽しく頭と体を同時に使って認知症予防をしましょう!」。  
☎1月12日(金)午前10時~11時半  
☎25人  
☎1月4日(木)から

☎072(792)6889  
健康体操  
☎1月10日(水)午前10時~11時半  
☎25人  
☎1月4日(木)から

介護予防教室

フレイルを予防して、健康に新年をスタートするための講話と体操。  
☎1月15日(月)午後1時半~3時  
☎緑台地域包括支援センター  
保健師

☎25人  
☎1月4日(木)から  
久代 ☎072(756)1321

健康体操  
☎1月16日(火)午後1時~2時半  
☎15人  
☎室内用シューズとバスタオルかヨガマット持参  
☎1月9日(火)午前9時半から

囲碁・将棋体験会  
①②③将棋。  
☎1月17日(水)午後1時15分~4時半  
☎18日(木)午後1時~4時  
☎23日(火)午前9時45分~正午  
☎各8人  
☎1月4日(木)午前9時半から

屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら! 創業明治34年 藤重 にお任せください!

屋根のプロ 藤重 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/ ☎0120-20-2124 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

△掲載の申し込みは(株)ジチアアド ☎092(716)1401へ。 △掲載の申し込みは(株)ジチアアド ☎092(716)1401へ。