

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

案内セミナー

カレンダー

スポーツ

健康・福祉

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニュース



# 体

意外と知らない  
の話

川西市医師会ホームページ  
http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html

糖尿病網膜症は、かなり進行するまで自覚症状がないことが多く、壮年者の失明原因の第1位です。

糖尿病網膜症は、血糖値の高い状態が長く続くことにより、眼の奥にある網膜の小さな血管が傷んで、いろいろな障害が起る病気です。

例えば、血管の壁が弱くなってこぶができた（毛細血管瘤）、網膜に栄養を送る血管が詰まって、代わりにもろくて出血をしやすい新生血管が生えて、眼の奥で出血したり（硝子体出血）、線維性の膜が増殖・けん引して網膜剥離を起こしたり、黄斑という物を見る大事なところで、血漿成分が血管から漏れ出したり（黄斑浮腫）します。

糖尿病網膜症が、もっと進行すると血管新生緑内障となり、高い確率で失明する危険があります。

糖尿病網膜症になるには、糖尿病を発症してから数年かかりますが、全員が網膜症になるのではなく血糖コントロールが長期にわたり不良な場合に起こります。

Ⅱ型糖尿病の場合は、HbA1cを7.0%以下にすると、視力予後が良いといわれています（網膜症がかなり進行している場合は、それでも進行していきます）。

他にコレステロール、血圧のコントロールも重要です。

良好な血糖コントロールと定期的な眼科受診にて視力を保つことができますので、必ず定期的に眼科を受診するようにしましょう。

(市医師会 市橋朋子)

## 糖尿病？眼科は受診してありますか？

### 3月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 (\*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります)

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日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※29年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	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している受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
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
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①②
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	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	13:30~14:30	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	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	2・16日(木) 23日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500円

\*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、27年4月1日から28年3月31日までに受診した人は対象となりません)  
\*「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保険加入市民には、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)  
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を  
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参  
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金が掛かります)

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	10日(金)・22日(木) 2日(木)・21日(火)	10:00 13:30、14:30	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支援

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	23日(木)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	9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(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・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(ふれあいプラザ1階)☎(758)7388	歯科	日曜・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・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794)2321

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	13日(月)	13:30~15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	8・15日(木)	9:00~9:45	エイズ・肝炎(B型・C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	27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	4月12日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、☎その他 ☎申し込み(郵便で) ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ ☎先主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。☎着順 ☎抽選(抽選の場合は抽選) ☎お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ホームページ ☎E-mail

## 健康

保健センター  
☎(758)4721

【3月の献血日】

時 場 10日(金)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。11日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・阪急オアシス山下店

【健康運動体験教室】

時 場 3月16日(木)午後1時20分~3時半  
内 講義と着座でのリズム体操など  
対 医師の運動許可がある人(体調により見学も)  
定 25日(木) 3月1日(水)から1日(水)から

【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症」と「お口の機能アップ」。  
時 場 3月27日(月)午後1時20分~3時半  
内 簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食  
定 20人  
申 3月1日(水)から  
操 1きんたんくん健康幸福操

時 場 3月1日(水)、4月5日(水)午

## 福祉

ボランティア活動相談

時 場 3月18日(土)午後1時半~3時半  
ふれあいプラザ  
ボランティア活動センター ☎(759)5200

交通遺児に入学奨励金給付

交通遺児に、「谷口交通遺児基金」から入学奨励金を給付します。  
給付額は、小学校が2万円、中学校が2万5000円、高校が国公立7万5000円、私立12万円、大学が国公立12万円、私立15万円。

市社会福祉協議会  
4月以前から市内に住み、車両による交通事故で父親か母親を亡くし、29年4月に小・中学校・高校・大学などに入学者(原則) 同協  
議会に備え付けの申請用紙に

## 3月 中央図書館

休館日の案内やイベントなど、中央図書館の情報をお知らせします

問合せ 中央図書館 ☎(755)2424 ☎(755)2458

休館日のお知らせ  
3月31日(金)は館内整理日のため休館します。

図書の展示  
「吉村昭一生誕90年」をテーマに代表作の他、評伝やエッセイなどを集めて紹介します。

ビデオ映写会  
3月12日(日)「東日本大震災」(31分)、19日(日)「みすず」(105分)、26日(日)「日本の昔ばなし四話」(約28分)。いずれ

も午後2時から。  
トークイベント

テーマは「本でつながるころころーひとりの読書をみんなの読書に」。

時 場 3月20日(祝)午後2時~4時  
内 児童文学作家の安田夏菜さんへのインタビュー「物語が生まれるとき」や児童文学研究者の梓加依さんの講演「ころころをつなぐ読書」、ブックコマースなど(おとな向け) 50人 同館へ

必要事項を書き、3月31日(金)までに市社会福祉協議会へ  
耳の日の集い  
テーマは「聴覚障がい者に対する差別解消法」と「聴覚障がい者の基礎知識」。  
時 場 3月4日(土)午後1時~4時  
中央公民館  
集い実行委員会の大崎さん ☎(755)6641(月) 金曜日)

[広告]

**3/11(土)~3/20(月・祝)**  
**個別見学会**

来館方法 11:30までに直接お越し下さい。

要予約 昼食付

お申込み方法 下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までにお申し込み下さい。

【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡  
●構造規模/RC造(一部S造)。地上13階●居室数/599室(42.71㎡~99.67㎡)、介護居室78室78床(21.30㎡~28.10㎡)●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借(普通借家契約25年・平成20年契約)●返還金制度/あり(15年償却)●事業主体・運営管理/株式会社・センター・モア

見学会のご予約・資料請求は **サンシティパレス塚口** ☎0120-68-5533  
〒664-0872 兵庫県伊丹市車塚1-32-7

【受付時間】9:00~17:00(土日祝も受付中) **サンシティパレス塚口** 検索  
広告有効期限/平成29年3月31日

△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)暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255へ