

# 健康カレンダー 4月

保健センター ☎(758) 4721 (\*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	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	10日までに予約を。市内33,000円、市外37,000円
一般健康診査◆1 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 受診券、健康保険証、介護保険証(65歳以上のみ)持参	40(*)~74歳 ※平成27年3月31日までに40歳に達する人			※特定健康診査の貧血・心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施 ※65歳以上の人に介護予防(生活機能評価)の問診を実施(要介護・要支援認定者を除く)
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証、介護保険証持参	75歳以上など	火・金曜日	12:45~14:20	※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を ※65歳以上の2次予防事業対象者(特定高齢者)は貧血・心電図検査などを実施
肝炎ウイルス検査◆1	40歳以上の未受診者か40歳以上のハイリスク者など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		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
前立腺がん検査◆2	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検査◆1・2	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検査	65歳以上			胸部X線撮影。予約制。1,000円
胃がん検査◆1・2	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がんX線撮影。予約制。1,000円
大腸がん検査◆1・2	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検査◆1・2	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
骨粗しょう症検査	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
乳がん検査◆1	40歳以上の女性	3・17日	9:00, 9:30, 13:00, 13:30, 14:00	視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500円

\*来月以降の乳がん検査の日程は、保健センターへ問い合わせください(乳がん検査は隔年度受診のため、25年4月1日から26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、県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  
◆1=世帯全員が市民税非課税の、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(前立腺がん検査は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	3・11・23日	10:00	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
		15日	13:30~14:30	

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科検診	希望者	17日	14:00~14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	10日	13:30~14:30	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 ☎(759)8711	内科	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 ☎(758)7388 (ふれあいプラザ1階)	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
尼崎医療センター ☎06(6436)8701 (尼崎市水堂町3丁目15-20 (阪急武庫之荘駅南約700m))	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 毎週水・水・金曜日	一般健診コース 42,000円	(1) レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、コ-) 4,200円②乳がん検診(乳房触診、マモグラフィ) 5,250円③総合レディース検診3,400円 (2) 肺がん精密検診(胸部CT) 12,600円(一般健診コース) (3) 脳精密検診(脳ドック) 29,400円(一般健診コース) 24,150円(生活習慣病コース) (4) 胃がん予防検診5,250円 (5) 骨密度測定2,100円
※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	生活習慣病コース 68,250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	28日	13:30~15:30	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	9・23日	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	28日	13:30~15:30	難病・特殊疾病などの食事相談

## 歯を大切に

歯がむかみんぐ 健康づくり  
ひとくち30回運動

川西市歯科医師会ホームページ  
(URL=http://www.kda8020.com)

長命の時代です。自立して健康で楽しく暮らすという健康長寿が理想ですが、これには口の健康が大切な役割を果たしています。人生で食べる楽しみがいかに大きいかは言うまでもありません。口は「食べる、話す、息をする」の三つの大きな働きをしていますが、しっかりと働くためには、口の中を24時間「清潔」に保つ管理をきちんとすることが第一です。

高齢者の直接死因の第一位は、口の中の細菌などを誤って肺に吸い込む誤嚥性肺炎です。この病気は口の中が不潔だと起こりやすいのです。誰でも使用した食器はもちろんです

## 口の中を清潔にして健康で楽しい暮らしを

が、使用した道具も掃除してきれいにして次に備えます。身体も同様に良好な衛生状態を継続させなければなりません。継続力が予防につながります。自分の身体は自分で守る—この原則は身体の一部である口も同じで、赤ちゃんの時から良い習慣を付けるべきです。日頃、よく言われることで手洗いとうがいがありますが、歯磨きをしてからうがいをすることが大切です。歯垢は細菌の塊で付着する力が強く、歯ブラシ類を使って除去するほからはありません。

口の管理は強い心をもって実行することが必要です。口の衛生を大切にして、健康長寿社会を楽しんで暮らしてください。(市歯科医師会)

【生活習慣病予防教室】  
「メタボ予防・改善」と「口の健康体操」をテーマに、検査値の見方や簡単な病態の説明、ヘルシーメニューの試食を。  
とき 4月28日(月)午後1時20分~3時半  
▽定員 11先着20名

保健センター ☎(758) 4721  
成人歯科検診の受診券を送付  
とき 4月17日(木)午後1時~3時半  
受け付け(予約制)  
▽ところ 伊丹健康福祉事務所  
▽申込み 同事務所地域保健課 ☎(785) 7874  
60・70歳の市民を対象に、歯周疾患検診(歯ぐきの炎症や出血の有無、歯周ポケットの測定など)と歯科相談、保健指導を行います。対象者には受診券を送付しますので、市の委託医療機関(受診券の裏面に記載)で予約の上、受診してください。詳しくは予防歯科センター ☎(759) 3171へ。

健康  
アルコール相談  
とき 4月17日(木)午後1時~3時半  
受け付け(予約制)  
▽ところ 伊丹健康福祉事務所  
▽申込み 同事務所地域保健課 ☎(785) 7874  
成人歯科検診の受診券を送付

【健康づくりの案内を各戸配布】  
保健センターや予防歯科センターなどの業務を紹介した「健康づくり事業のご案内」を4月上旬に各戸配布します。詳しくは同センターへ。



▽申込み 同センターへ  
【保健相談】  
血圧測定と健康相談。  
とき 4月2日(水)、5月7日(水)午後1時半~3時  
▽ところ 総合センター  
【健康運動体験教室】  
基礎代謝の維持・向上の軽運動の話(医師から運動を許可されている人。体調により軽運動を見学してもらう場合も)。  
とき 4月17日(木)午後1時20分~3時半  
▽定員 11先着20名  
▽申込み 同センターへ

## 4月の献血日

5日(土)	9:30~16:00	多田グリーンハイソ第2自治会館
17日(木)	10:30~12:00 13:15~16:00	アステ川西

## 福祉

障がい者見プールの体験

市障害者団体連合会が4月20日(日)午前10時~正午、市民温水プールを貸し切り、障害者(療育)手帳所持者を対象にプールの体験を行います。介助の必要な人は介護者同伴で参加を。希望者は4月10日(木)までに市社会福祉協議会(同事務局) ☎(759) 5200へ。

ひまわり荘が地域生活支援事業受給者証を持つ人を対象に、陶芸、俳画、ちぎり絵、太極拳、ハンゲル語、手編み、手話の受講生を募ります。活動期間は4月から27年3月まで。詳しくは同施設 ☎(755) 1771へ。

## うらかな春にコンサートはいかが? みつなかホールの催し

川西こころ街シリーズ  
津軽三味線 輝&輝 コンサート「架け橋」



多田小・中学校、県立川西明峰高校出身で津軽三味線の全国大会連覇の経験を持つ白藤ひかり(写真右)が結成した津軽三味線デュオ「輝&輝(キキ)」。デュオでも全国大会で4冠を達成しその実力は証明済み。同ホールでの初コンサートをお聴き逃しなく!  
とき 5月17日(土)午後2時開演  
入場料 一般2,000円(当日2,500円)、割引(小・中・高校生、障がいのある人)1,500円(同2,000円)。全自由席。ローソンLコード(59461)

入場券は、みつなかホール、文化会館、ローソンほかで発売。問い合わせはみつなかホール ☎(740) 1117へ。

みつなか ベスト クラシックス  
アルド・チッコリーニ ピアノ・リサイタル



伝説のピアニスト、現代の奇跡とも表現できる最高の芸術! 待望の川西再来演にして、西日本唯一のリサイタル。  
曲目 プラームス: 4つのバラード/グリーグ: ピアノ・ソナタ短調/ボロディン: 小組曲/カステルヌオーヴォ=テデスコ: ピエディグロッタ  
とき 6月21日(土)午後3時開演  
入場料 一般5,000円(当日5,500円)、割引(小・中・高校生、障がいのある人)3,500円(同4,000円)。全指定席。ローソンLコード(53721)