

市政情報

求人・募集

案内・案内

セミナー

カレンダー

健康・鑑賞

相談の案内

中央図書館

福祉者

子育て

コラム

ニュース



多くの人が抱える腰の問題

腰痛、神経痛、足のしびれといった「中高年の腰の問題」を抱えている人は多くいます。

慢性腰痛に対する治療法は保存治療（第1段階）と手術治療（第2段階）からなります。保存治療とは活動制限、コルセット、薬、運動療法、各種の物理療法（けん引、電気、温熱など）、鍼灸、整体、マッサージ、その他多種多様のものを含みます。これらのうちいくつかを試みて改善を待つのが第1段階の治療になります。

保存治療には一般に薬物療法が組み入れられることが多いですが、長期に服用していると胃腸障害などの副作用や、薬に慣れるせいか効き目が少なくなり継続できない患者が出てきます。

慢性腰痛症の治療に新たな薬が加わる

最近、これまでにない作用機序を持つ治療薬が開発されています。神経障害性痛み緩和薬や非麻薬性鎮痛薬と呼ばれる薬です。用法にコツがあるので、主治医とよく相談して服用することをお勧めします。薬が合えば効果は市販で購入できるような薬よりもはるかに大きいと思います。

各種の保存治療によって改善が得られず、歩行や活動に支障が続く（または後遺症が予想される）場合に手術を検討することになります。手術によって正常な若い腰に戻すことは決してできませんので、まひが進行している場合は、信頼のおける医師と相談した上で時期を逃さず決断することも必要です。

（市医師会 土肥恒夫）

中高年が抱える慢性腰痛の治療法

11月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 色の付いている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	内容
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 ※令和3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	12:45~14:45 ※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を	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
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(65~74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			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			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診①②	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	13:30~14:15	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	12:45~14:15	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①②	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

*乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせください(乳がん検診は隔年度受診のため、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに受診した人は対象となりません)
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=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

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	13日(金) 5日(木)・17日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	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	17日(火)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
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(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(キセラ川西プラザ2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

※毎月最初の診療日から、翌々月の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~木曜日	一般健診コース 4万4,000円 生活習慣病コース 7万1,500円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー) 4,400円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ) 5,500円③総合レディース検診 8,800円 (2)肺がん精密検診(胸部CT) 1万3,200円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック) 3万,800円(一般健診コース) 2万5,300円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診 5,500円 (5)骨密度測定 2,200円

県伊丹健康福祉事務所(各窓口で電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	26日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	11・25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	16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	なし	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と課名で届きます。**記号の意味** 主催 曜日 場所 対象 講師 内容 種目 費用 定員 その他
料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。**申し込み**(郵便便で) **電話** **ファクス** **web** から **E-mail** で **窓口のみ** **先着順**
定員超過の場合は抽選 **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

歯と口の健康セミナー

【時】①11月26日(木)・義歯(入れ歯)のあれこれ②12月2日(水)・実は噛みすぎもよくない? TCHの話。いずれも午前10時~11時▽場予約歯科センター▽調市歯科医師会の①菌慎也さん②関口正志さん▽定各15人▽申11月2日(月)から同センターへ▽問☎(759)3171

保健センター

☎(758)4721

11月の献血日

【時】1日(日)午前10時~正午、午後1時15分~4時・トナリ工清和台。13日(金)午前10時~11時45分、午後1時~4時・市役所。14日(土)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。21日(土)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。26日(木)午前10時~正午・藤ヶ丘幼稚園

【献血していただいた皆さんに先着でプレゼントを配布】
新型コロナウイルス感染症の影響による献血者の減少を受け、市内の献血会場で受け付けた人を対象にプレゼント

を配布。献血推進協議会と協力して用意しているのので、内容は各会場で確認してください(なくなり次第終了)。なお、市内の献血会場は県赤十字血液センターのホームページ <https://www.bs.jrc.or.jp/kk/hyogo/>に掲載しています。

【健診WEB予約がスタート】
保健センターで実施する平日の健康診断やがん検診が、インターネットで予約できるようになりしました(半日人間ドックを除く)。
令和3年3月末までの空き状況の確認や予約日の変更が24時間可能です。受け付けは、定員になり次第終了します。詳しくは下の2次元コードから市ホームページへ。



健康運動体験教室

【時】11月19日(木)午後1時20分~3時半▽対医師からの運動許可がある人▽因講話と着座でのリズム体操など▽定10人▽申11月2日(月)から
【生活習慣病予防教室】
【時】11月30日(月)午後1時20分~3時半▽因骨粗しょう症の簡単な病態の説明や食生活につ

いて▽定10人▽申11月2日(月)から
【保健相談】
【時】12月3日(木)午後1時半~3時▽場総合センター▽因血圧測定と健康相談
【歯科健診】
【時】11月17日(火)午後1時半~2時20分▽対18歳以上▽因むし歯や歯肉の検診
【家にいながら「きんたくん健康体操」】
運動不足の解消のために、「きんたくん健康体操」を自宅で試してみませんか。

【胃がん検診を受診できる医療機関】
市民対象の胃がん検診を、ベリタス病院で受診できるのは69歳までの人のみです。70歳以上の人は、保健センターか間瀬内科クリニックで予約の上、受診してください。
【かわにし食育フォーラム2020は中止】
12月13日(日)に開催を予定していた「かわにし食育フォーラム2020」は、中止します。

特別映像はこちらから
催し
お面でコロナを退散させよう
【時】11月29日(日)午前10時半~正午▽場男女共同参画センター
▽対小学生(保護者同伴可)
▽調川西ゆかりのアーティストの神野翼さん▽因オリジナルキャラクターの面を作成(持ち帰り可)▽定10人▽申
【代表者の氏名、参加人数、電話番号を11月28日(土)午後3時までにはNPO法人「芸法」へ▽問同法人 ☎080
川西ゆかりのアーティストが
YouTubeで
オリジナル映像を配信
川西ゆかりのアーティストの特別映像をYouTube「市公式チャンネル」で配信中。11月はシンガーソングライターのKa-Na(植村花菜)さん他が出演。公開日は市ホームページで公表します。
問い合わせ 文化・観光・スポーツ課 ☎(740)1106

発表・鑑賞

アンサンブル・コパン
定期演奏会
【注】ボランティアグループ「アンサンブル・コパン」▽時12月4日(金)午後1時半から(1時間場)▽場みつなかホール
▽因マンドリン・ギター合奏
▽定240人▽申当日会場へ▽問同グループの小田嶋さん ☎(759)5320

川西まつりは終了

11月に開催していた川西まつりは、昨年度で終了しました。また、川西まつりと同時開催していた農林産物の品評即売会は、中止します。
【産業振興課 ☎(740)1162

(4476) 4066・
open2014pro@gmail.com
クリーンアップ大作戦は中止
市美化運動推進協議会が実施を予定していた「秋季クリーンアップ大作戦」の開催セレモニーと啓発活動を中止します。各自自治会で実施する清掃活動に参加する場合は、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします。
【美化推進課 ☎(744)1124