

## 医療機関健診の対象年齢を拡大しました

問合せ先／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723  
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

今年度の町ぐるみ健診の受付終了を受け、40歳以上に加え、39歳以下の市民の方も医療機関での個別健診を受診していただけることになりました。

これから健診を希望される方は、早めに下記の指定医療機関で特定健診(基本健診)・がん検診を受けましょう。

●実施期間／特定健診(基本健診) 3月末迄、がん検診 2月末迄

●対象者／

・特定健診(基本健診) …年度末年齢 20歳以上の市民で国保加入者・後期高齢者医療及び社会保険等の被扶養者(※年度末年齢 40歳以上で社会保険等の被扶養者の方は、保険者の指定機関であるか確認してください。)

・各種がん検診…年度末年齢 20歳以上の市民



指定医療機関名	電話番号	予約の必要性	特定健診(基本健診)	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診
あさじ医院	44-0225	要	○	○		○
安積医院	46-0361	要	○	○		○
大杉内科医院	47-0023	要	○	○		○
小野寺医院	48-3737	要	○	○		○
おりた外科胃腸科医院	42-6000		○	○		○
市立加西病院(地域医療室)	42-2200	要	○ 40歳以上のみ		○	○
佐竹医院	42-4057	要	○ 40歳以上のみ	○ 40歳以上のみ		○ 40歳以上のみ
西村医院	49-0001	要	○	○		○
堀井内科医院	49-0150	要	○	○	○	○
まえだ内科神経内科クリニック	45-2050	要	○			
みのりクリニック	49-8470	要	○	○		○
安田内科・循環器内科クリニック	43-7931	要	○	○		○
やまもと内科クリニック	43-7775	要	○	○		○
横田内科医院	42-5715	要	○	○		○
米田病院	48-3591	要		○		○

## 乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

問合せ先／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723  
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

乳がん検診はもう受けられましたか? 今年度最終の集団乳がん検診の申込みを受付けています。子宮頸がんも同時に受診できる日程もありますので、希望の方は早めに申し込みをしましょう。また、医療機関健診(期間は2月末まで)でも乳がん検診・子宮頸がん検診を実施しています。いずれも期限が近づくと予約枠が混み合い、受けていただくことが難しくなりますので、希望の方は早めの検診をおすすめします。※詳しくは「健診ガイドブック」または加西市ホームページをご確認ください。

●料金／乳がん：40歳代 2,000円、50歳以上 1,800円

子宮頸がん：1,700円

●場所／健康福祉会館

●対象／乳がん：40歳以上(S56.4/1以前生まれ)の女性で、昨年度検診を受けていない方

子宮頸がん：20歳以上(H13.4/1以前生まれ)の女性

●定員／乳がん：各28人

(12月6日、1月15日、2月21日は各50人)

子宮頸がん：各50人

●申込／健康課へ電話または窓口で申し込みください。

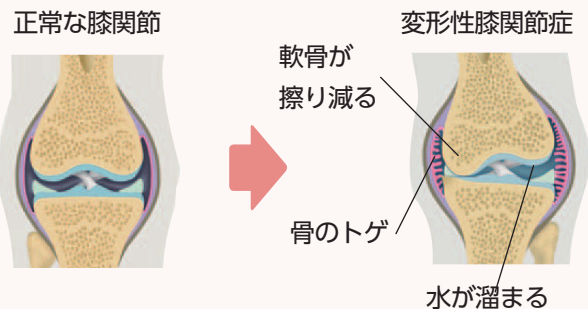
日 程	乳がん	子宮頸がん	託児
11/ 4 (水)	○		
11/25 (水)	○		
12/ 2 (水)	○		
12/ 6 (日)	○		○
12/16 (水)	○		
1/ 6 (水)	○		
1/15 (金)	○	○	○
1/27 (水)	○		
2/ 4 (木)	○		
2/17 (水)	○		
2/21 (日)	○	○	○
3/ 3 (水)	○		

## 人工膝関節手術のお話

皆さまは昔と比べて膝が痛くて長く歩けない、階段がつかなくなったなどの症状はないでしょうか？そのような場合は膝の関節症変化が起きているかもしれません。

### 変形性膝関節症

膝関節は太ももの骨（大腿骨）、すねの骨（脛骨）、お皿の骨（膝蓋骨）からなり、また骨の表面は弾力性のある軟骨に覆われています。変形性膝関節症では軟骨が擦り切れて摩擦したり、なくなったりして骨の変形を生じます。



### 変形性膝関節症の症状

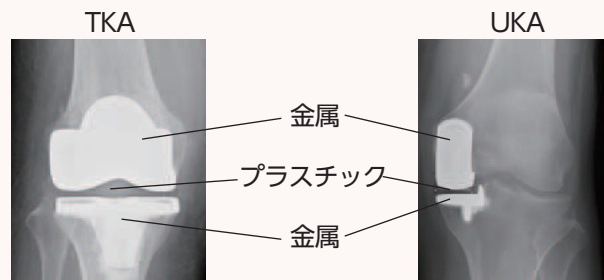
膝が痛くて歩けない、水がたまる、膝が変形してきたなどの症状があらわれます。

### 変形性膝関節症の治療

お薬（鎮痛剤など）関節注射（ヒアルロン酸など）リハビリ（膝周囲の筋力強化）などの保存治療をおこなっても生活に支障がでる場合は人工膝関節などの手術をおこないます。

### 人工膝関節置換術

人工関節とは人間の関節機能を備えた金属の器具です。傷んだ関節の表面を切り取り、代わりに金属を取り付けます。また金属の間はプラスチックを挟み金属が擦れないようにします。人工膝関節には関節をすべて置換する人工膝全置換術（TKA）と一部のみ置換する単顆置換術（UKA）があります。UKA では関節内の靭帯や傷んでいない骨、軟骨を温存でき、侵襲も小さいため回復が早い、膝が曲がりやすいなどの利点があります。



### 人工膝関節の効果

膝の痛みが取れて、変形が矯正され、歩きやすくなることによって“何でもできる、どこでも行ける”というより良い生活のお手伝いをします。

### おわりに

人工関節の手術は、手術前の患者さんの病態によって適応が異なります。もしお話を一度聞いてみたいとお考えの際は金曜日の整形外科初診外来（飛田）にお越し下さい。（整形外科 飛田祐一）

## 介護予防を目的とした「かさいいきいき体操」実施グループを募集

加西市は、介護予防を目的とした「かさいいきいき体操」グループの立ち上げ支援を実施しています。この体操は、筋力低下の予防や仲間づくりができると好評で、参加されている皆さんからは「階段の昇り降りなど動作が楽になった」などの声が多数寄せられています。

DVD を見ながら実践するもので、誰でもかんたんに自分に合ったペースで体力づくりができます。「興味がある」、「始めてみたい」というグループへかさいいきいき体操おためし講座を開催します。あなた方のグループでもはじめてみませんか？

- 実施内容／・いきいき体操が介護予防に有効な理由の説明と体操のプチ体験
- ・グループ立ち上げに必要な条件や立ち上げ支援についての説明

※実際にグループを立ち上げていただくには、5人以上の参加者・実施場所・椅子・血圧計・DVD プレーヤー・テレビ等が必要です。条件を満たす場合には参加人数分の重錘バンド（重り）を市が準備します。

- 実施方法／おためし講座開催希望日の約1カ月前までにお申し込みください。
- 申込・問合せ先／長寿介護課 ☎ 42-8728