

# 健康



市健康政策課 (市保健センター)  
 ①母子保健担当 ☎784-8034 [ファクス] 784-8139  
 ②健診・健康づくり担当 ☎784-8080 [ファクス] 784-3281  
**休日・夜間の診療**  
 【内科】③休日応急診療所 ☎784-8171 [ファクス] 784-8141  
 ▷土曜=18:00~21:00▷日曜、祝日=9:00~12:00/18:00~21:00  
 【小児科】④阪神北広域こども急病センター ☎770-9988 [ファクス] 770-9905  
 ▷平日=19:30(診察は20:00から)~翌6:30▷土曜=14:30(診察は15:00から)~翌6:30▷日曜、祝日8:30(診察は9:00から)~翌6:30  
 【歯科】⑤市口腔保健センター ☎[ファクス] 783-0078  
 ▷日曜、祝日=9:00~12:00 (受け付けは11:30まで)  
 【眼科・耳鼻咽喉科】休日夜間急病診療所 ☎06-6436-8701 [ファクス] 06-6431-9301  
 (尼崎市水町3-15-20)  
 ・眼科▷日曜、祝日=9:00~16:00  
 ・耳鼻咽喉科▷土曜=18:00~20:30▷日曜、祝日=9:00~16:00  
 ※休日・夜間の医療機関の案内などは、「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」☎0120-783-990  
 ⑥県伊丹健康福祉事務所(伊丹保健所) ☎785-9437 [ファクス] 777-4091

## 3月1~8日

### 女性の健康週間

女性の心身は思春期、成熟期、更年期、老年期とライフサイクルの中で大きく変化があります。不調を感じる場合もあります。生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるように、この機会にぜひ、自身と家族の健康を見直しましょう。

女性は、乳がんや子宮頸がんなど特有のがんがあります。定期的に検診を受け、予防や早期発見に努めましょう。

◎20歳になったら、子宮頸がん検診を受ける。子宮頸がんは20代後半以降から増え、30~40歳の女性で近年増加傾向です。子宮頸がんは早期のうちにはほとんど自覚症状がありませんが、早期に治療すれば治癒する可能性が高くなると言われていますので定期的に検診を受けましょう。

【子宮頸がん検診】20歳から年に1回、受診料千円で市の検診が受診できます。65歳以上は無料。市内実施医療機関で受診。

◎自分でできる！乳がん自己チェック 女性がわかるがんの中で最も多いのが乳がんです。また唯一、自己チェックで見つけられることができるがんでもあります。自己チェックは月経後4~5日目に、閉経後は毎月、日を決めて行うのがお薦めです。【見てチェック】鏡の前で両腕を上げた状態・下げた状態で正面・側面・斜めから乳房を観察しましょう。

左右の乳房・乳頭の形や大きさに変化はないか、えくぼのようなくぼみやひびきつれ、乳頭からの異常な分泌、湿疹やただれはありませんか。

【市民総合歯科健診】対象は20歳以上の市民と妊婦。受診料500円(20歳以上は年度に1回、妊婦は妊娠中に1回のいずれかで受診)。市内の実施歯科医院で受診。

◎メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防 生活習慣の影響などから、血液検査の結果や血圧測定値に異常をきたしている人がいます。少しの異常では自覚症状はありませんが、放置すると糖尿病、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の発症につながります。女性はホルモンバランスの変化により影響を受けるため、年に1回の健康診断で体の変化に早く気付くことが大切です。

【30歳代の健診】対象は30歳代の市民。毎年6~12月頃に実施。

### 入学前に予防接種の確認を 麻しん風しん混合(MR)2期

1歳・小学校入学前の1年間の時期に各1回合計2回予防接種することで、免疫を長く維持できると言われています。3月31日までに1人1回接種を。

【対象】平成25年4月2日~26年4月1日生まれ  
 【持ち物】母子健康手帳、健康保険証、予診票  
 【接種料】無料  
 市内実施医療機関で接種。市外医療機関を希望する場合は、市保健センターで事前申請を。

母子保健担当 ☎784-8034

母子保健担当 ☎784-8034

### 歯周疾患

妊娠中はホルモンバランスの変化により歯周病になりやすく、重度になると出産にも影響を及ぼします。また、閉経後女性には骨粗しょう症になりやすく、歯周病も進行しやすいと言われています。

歯周病は早めの治療と予防が効果的です。市は、歯周病チェックや予防のための指導が受けられる市民総合歯科健診を実施しています。

【市民総合歯科健診】対象は20歳以上の市民と妊婦。受診料500円(20歳以上は年度に1回、妊婦は妊娠中に1回のいずれかで受診)。市内の実施歯科医院で受診。

◎メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防 生活習慣の影響などから、血液検査の結果や血圧測定値に異常をきたしている人がいます。少しの異常では自覚症状はありませんが、放置すると糖尿病、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の発症につながります。女性はホルモンバランスの変化により影響を受けるため、年に1回の健康診断で体の変化に早く気付くことが大切です。

### 3月の健康カレンダー

| 場所                    | 項目                     | 対象   | 日                                   | 時間                                      | 備考  |
|-----------------------|------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| 市保健センター               | 母子健康手帳の交付              | 医療機関で妊娠の診断を受けた人                                    |                                     |   | 開庁時間内随時。窓口で妊娠届出書を記載。マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証・パスポートを1点もしくは健康保険証・年金手帳など2点)を持参 |
|                       | もうすくくパパママ教室(申し込みは2日から) | 妊娠している人。配偶者とその父母も同伴可(1回目のみ)                        | 13・27日                              | 13:30~16:30                             | 母子健康手帳持参。定員30人。原則2回で1コース  |
|                       | モグモグ離乳食教室(申し込みは2日から)   | 5・6か月児(令和元年9・10月生まれ)                               | 13・24日                              | 10:00~12:00(9:30から受け付け)                 | 定員各25組(第1子優先)   |
|                       | のびのび教室                 | 平成31年3月生まれ   |                                     |   | 10か月児健診の案内に同封しているチラシに日時を指定  |
|                       | すくすく相談                 | 育児に関して悩んでいる人                                       | 2・9・16・23・30日                       | 13:00~16:00(受け付けは15:30まで)               | 面接相談。直接、市保健センターへ  |
|                       | 乳幼児発達相談(要予約)           | 発育・運動発達などの心配がある人(就学前まで)                            |                                     |   | 小児科医・作業療法士・保健師による面接相談   |
|                       | 幼児の相談(要予約)             | 言葉の遅れ、しつけなどの心配がある人(1歳から就学前)                        |                                     |   | 心理士・保健師による面接相談。保育士による親子遊び体験など   |
|                       | 4か月児健診                 | 令和元年10月16~31日生まれ<br>令和元年11月1~15日生まれ                | 10日<br>17日                          | 受け付け<br>13:15~14:30(整理券の配布は12:00~14:30) | 他市区町村からの転入などで事前送付書類が届いていない場合は市保健センターへ連絡を詳しく確認してください                               |
|                       | 10か月児健診                | 令和元年5月生まれ  |                                     |   | 日時は直接、実施医療機関に問い合わせてください   |
|                       | 市保健センター                | 1歳6か月児健診   | 平成30年8月1~15日生まれ<br>平成30年8月16~31日生まれ | 11日<br>18日                              | 受け付け<br>13:15(※は13:00)~14:30(整理券の配布は12:00~14:30)                                  |
| ※3歳児健診                |                        | 平成29年1月1~15日生まれ<br>平成29年1月16~31日生まれ                | 5日<br>19日                           |   |   |
| 3歳11か月児視力検査           |                        | 3歳児健診時に配布された視力検査用紙で検査し、見えにくいなどの心配がある人(3歳2カ月以上4歳未満) | 5・19日                               | 受け付け<br>14:15~14:30                     | 視力検査用紙の結果記入シートを持参   |
| 健康度アップ会(生活習慣病に関する相談会) |                        | 20歳以上  | 31日                                 | 受け付け<br>9:30~11:15(要予約)                 | ◎健診・健康づくり担当。体組成測定可(要予約)   |
| 市保健センター               | 歯科保健相談                 | 幼児・一般・妊婦   | 26日                                 | 13:00~14:00                             | 歯や口の相談(予約不要)。無料   |
| 県伊丹健康福祉事務所            | ふん便検査(所付)              | 一般   | 2・3・9・10・16・17・23・24・30・31日         | 9:00~11:00 ☎785-9437 [ファクス] 777-4091    | 指定容器が必要   |
|                       | HIV抗体検査(要予約)(健康管理課)    | 希望する人  | 11・25日                              | 9:00~9:45 ☎785-2371 [ファクス] 777-4091     | 医療機関での受診も可。詳しくは同事務所へ  |
|                       | 肝炎ウイルス検査(要予約)(健康管理課)   |  |                                     | 13:30~15:30 ☎785-7861 [ファクス] 777-4091   | 難病・慢性疾患などの栄養食事相談  |
|                       | 専門栄養相談(要予約)(健康管理課)     |  |                                     | 14:00~15:30 ☎785-7874 [ファクス] 777-4091   | 精神科医師による心の相談  |
|                       | こころのケア相談(要予約)(地域保健課)   |  |                                     |   |   |

対象は40歳以上の市国保加入者として後期高齢者医療制度の被保険者。健診は市内実施医療機関で受診できます。

市国保加入者は受診時に受診券が必要(後期高齢者医療制度の加入者は不要)。

対象者には受診券を郵送しています。昨年4月以降の加入者は、②健診・健康づくり担当に受診券の請求を。受診方法は直接、市内実施医療機関に健診日などの問い合わせを。

◎こころの健康 女性は、妊娠や出産、更年期など、女性ホルモンの変動から気分が落ち込んだりイライラが続いたりすることがあります。また、就職や引越、結婚・出産など環境や自分自身の役割に変化があった時にも心の負担が増える場合があります。次の項目が2週間以上続く場合は専門家に相談を。

▽好きなことに心がわかない。▽物事をやるのが面倒。▽以前より表情が暗く、元気がない。▽身体の痛みや倦怠感、頭痛、肩こり、便秘などが増える。▽仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える。▽周囲との交流を避ける。▽趣味やスポーツ、外出をしなくなる。▽眠れない、眠りにくい。

県は「兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566(月~金曜午後6時~午前8時半。土・日曜、祝日は24時間)で相談を受け付けします。

◎喫煙 女性の喫煙(受動喫煙も含む)は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患などの通常のリスクに加え、月経異常や不妊のリスクも高めます。また妊娠中や子育て中の喫煙は、子どもの発達に大きな影響を与えるため、禁煙が必要で。

### 健康づくりにするために 体力測定しませんか

体力測定で自分の体力を知ることから始めましょう。

【日時と会場】▽3月12日(木)午後2時半~ラストホール▽23日(月)午後2時半~東リいたみホール▽27日(金)午前10時45分~さららホール【内容】▽体力測定(3種類)▽骨密度測定▽運動機能維持・向上についてのミニ講座【対象】市内在住のいきいき百歳体操を行っていない60歳以上。

定員各30人。無料。

市介護保険課 ☎784-8003 7(ファクス)784-8006も可へ。先着順。