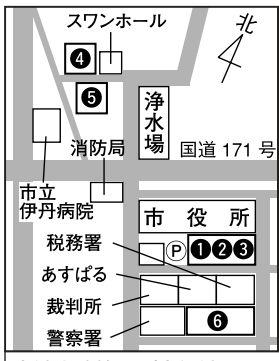
健康



市健康政策課（市保健センター）
❶母子保健担当
☎784－8034 ファクス 784－8139
❷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】❸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】❹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】❺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
（尼崎市水堂町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
❻県伊丹健康福祉事務所（伊丹保健所）
☎785－9437 ファクス 777－4091

連休中 休日応急診療

開設日時などは、下表の通り。受診の際は、健康保険証などを必ず持参し、診療終了時間の30分前までに手続きを済ませてください。

急病の際の救急医療機関の案内や気になる症状、健康相談などは「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」 0120・783・990へ。

問市保健センター☎784・8034。

連休中の応急診療

科目	日時		会場
内科	5月2日	午後6時～9時	休日応急診療所❸
	5月3～6日	午前9時～正午、午後6～9時	
小児科	5月2日	午後3時～翌午前7時	阪神北広域こども急病センター❹へ
	5月3～6日	午前9時～翌午前7時	
歯科	5月3～6日	午前9時～正午	市口腔保健センター❺
眼科	5月3～6日	午前9時～午後4時	休日夜間急病診療所（尼崎市）☎06－6436－8701
耳鼻咽喉科	5月2日	午後6時～9時	
	5月3～6日	午前9時～午後4時	

◆成人男性対象風しん抗体検査を実施　成人男性対象に風しんの抗体検査を実施しています。対象などは次の通り。

▽対象＝昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性▽検査料＝無料。

受診方法は、実施医療機関（下二次元コードから読み取り可）へクーポン券を提出し、風しんの抗体検査を受診。

風しんの抗体価が基準以下と判定された場合、麻しん風しん混合（MR）ワクチンの予防接種を受けられます。接種料無料。

クーポン券の送付を希望の場合は、市保健センター☎784・8034へ。

◆産後ケア事業　産後に家族などから十分な援助が受けられない母親に、不安を軽減して赤ちゃんとの生活に前向きになれるよう授乳や育児の相談、支援を行い、アドバイスします。

【対象】本市に住民登録のある生後4カ月未満の母子で▽退院後に親族などからの援助を十分に受けることができない▽専門職などによる心身のケアや授乳、育児の助言などの支援が必要である▽入院加療を必要としない――人。利用条件あり。

申市保健センター☎784・8034へ。

◆いたみAED使用協力応援団協力事業者を募集　AEDの活用を促進し、さらなる安全・安心の確保を図るため、民間事業者が設置しているAEDを緊急時に市民が利用できるよう協力できる事業者を募集します。

応募のあった民間事業者を「いたみAED使用協力応援団」として登録し、ステッカーを交付。市ホームページに掲載します。

シニア向け健康づくりイベント

自分の体の状態を知って健康寿命を延ばしましょう。

★体力測定会　下肢筋力や歩行能力などの体力測定と骨密度測定や運動機能維持向上のミニ講座を開催。

【日程・会場】▽5月13日㈬＝東リ いたみホール▽15日㈮＝きららホール。いずれも午後2時半【対象・定員】市内在住のいきいき百歳体操をしていない60歳以上各30人。

★いきいき健康大学受講者を募集　自立した生活を送るために自分でできる健康づくりを学びましょう。いずれもラスタホールで。

【日程・内容】▽5月20日＝フレイル予防～食べることは元気に過ごす基本▽27日＝薬との上手な付き合い方について。いずれも水曜午後2時。

【対象・定員】65歳以上30人。

＊　＊

無料

申市介護保険課☎784・8037へ。先着順。

コレステロール 下げ下げ教室

コレステロール値が気になる人は、食の視点から予防と改善方法の手掛かりを一緒に考えませんか。

【A日程】▷聞くコース＝6月4・11日▷※食べるコース＝6月18・25日。いずれも木曜。

【B日程】▷聞くコース＝9月29・10月6日▷※食べるコース＝10月13・20日。いずれも火曜。

いずれも各コース全2回。午前10時。

【会場】スワンホール

【参加料】無料（※は調理実習で各700円程度）

【対象・定員】30～69歳各20人

申4月15日から健診・健康づくり担当☎784－8080へ。先着順。

乳幼児健康診査 5月6日まで中止

市保健センターで予定していた乳幼児健康診査は、5月6日㈬まで全て中止します。

主な対象は▷平成29年1月▷30年8・9月▷令和元年10月16日～12月15日――生まれ。

今後の対応については、対象者へ後日送付する案内および市ホームページから確認をお願いします。

子どもの成長や健康についての相談を希望する人は市保健センターまで問い合わせを。

母子保健担当☎784－8034

新型コロナウイルス 感染予防の徹底を

新型コロナウイルス感染症予防のため、▽密閉・密集・密接の3つの条件を避ける（左図）▽正しい手洗い・咳エチケット――などを心掛けましょう。

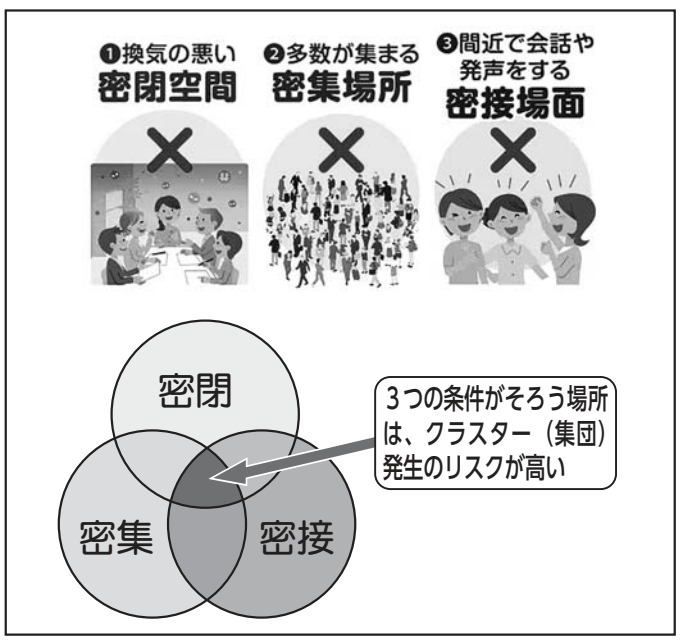
正しい手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

手洗いのポイントは次の通り。

▽爪は短く切っておく▽時計や指輪は外しておく▽手を流水でぬらし石けんをつけて手の甲や指の間、爪の中、手首までよくこすり洗いする▽約30秒洗うことを意識する▽清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

3つの「密」を避けましょう



新型コロナウイルス感染症対策紹介動画

厚生労働省および経済産業省、消費者庁、文部科学省は、新型コロナウイルス感染症対策について主に子ども向けに紹介した動画を配信しています（二次元コードから読み取り可）。

内容は次の通り。

▷手洗い▷普段の健康管理▷部屋の換気▷マスクの自作を含む咳エチケット――など。

咳エチケット

咳などの症状がある人が、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったもの（電車のつり革やドアノブ、手すりなど）にウイルスが付着します。そこを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、次の3つの咳エチケットを心掛けてください。

▽マスクを着用する（口・鼻を覆う）▽ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う▽袖で口・鼻を覆う。

【簡易マスクの作り方】

キッチンペーパーで簡易マスク（下写真）を作製できます。

作り方は、キッチンペーパーをじゃばらに折り、両端に輪ゴム（ヘアゴムでも可）をつけ、ホチキス止めします（出典：警視庁災害対策課ホームページ）。

同マスクにウイルスを防ぐ効果はないため、咳エチケットの補助として使ってください。

簡易マスクの着用例