

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

⑥県伊丹健康福祉事務所(伊丹保健所)
 ☎785-9437 ファクス 777-4091

2年に1回受診を 乳がん検診

発熱や咳などの症状があるときは、受診を控えてください。健(検)診は体調の良いときに受診してください。

乳がん集団検診 日程と会場

| 月 | 日(曜日) | 時間 | 会場 |
|---|--------|----|--------|
| 6 | 28日(日) | 午後 | 防災センター |
| | 8日(水) | 午前 | |
| | 9日(木) | | |
| 7 | 17日(金) | | |
| | 29日(水) | | |
| | 31日(金) | | |

胃がん肺がん検診 日程と会場

| 月 | 日(曜日) | 会場 |
|---|---------|-----------|
| 7 | 6日(月)B | 防災センター |
| 8 | 26日(水)A | サンシティホール★ |
| 9 | 10日(木)A | 防災センター |
| | 17日(水)B | |
| | 26日(土)B | |

受付時間は午前9~11時(★は午前9時半から)。Aは男性、Bは女性が先に受診。

【受診料】1千700円(満65歳以上は無料)【実施医療機関】市立伊丹病院▽近畿中央病院(車塚3)▽ばばブレストクリニック(西台1)。
 各医療機関へ直接、申し込みを。

【集団検診で受診】日程は右表の通り。要予約。定員あり。

①健診・健康づくり担当へ。

【6月の集団健診は中止】6月5日(金)・7日(日)・26日(金)・29日(月)の集団健診は中止です。詳しくは市ホームページで確認してください。

【会場】緑ヶ丘体育館。
 【対象・定員】65歳以上各25人。
 【受診料】無料。
 講座後に介護予防の体操を行います。
 市介護保険課 ☎784-8033 7へ。先着順。

対象などは次の通り。
 【対象】昭和56年3月31日以前生まれの女性(平成31年4月以降に市の乳がん検診を受けたか妊娠中や治療中の人を除く)

②胃がん・肺がん検診(アスベスト関連疾患検診) 日程と会場は右下表の通り。
 対象は▽胃がん・肺がん検診
 ③30歳代の健診 昭和56年4月1日~平成3年3月31日生まれの市民を対象に、市保健センターで実施(要予約)。

【日時】7月3日(金)・18日(土)。いずれも午前▽場所市保健センター▽検査項目血液検査、尿検査、血圧測定、身体測定、腹囲測定、診察、問診▽定員各50人▽受診料各1千100円。

◆国保特定・後期高齢者健診対象は40歳以上の市国保加入者と後期高齢者医療制度被保険者。

高血糖の予防に 血糖値改善セミナー

血糖値の基本や高血糖の予防を学びます。
 【日時】▷Aコース=6月30日、7月7・14日の火曜▷Bコース=10月23・30日、11月6日の金曜。いずれも午前10時(全3回)。
 【会場】スワンホール。
 【対象・定員】30~69歳各20人。
 【参加料】各700円。
 市電話で健診・健康づくり担当 ☎784-8080へ。先着順。

妊婦対象
 マスクを配布

市は、市内在住の妊婦にマスクを配布します。対象などは次の通り。
 【対象】本市に住民登録があり、申請時に妊娠中の人。
 【配布方法】▷新たに母子手帳を受け取る人=直接、30枚を手渡し▷既に母子手帳の交付を受け、マスク20枚を受け取っている人=電話か電子申請(二次元コードから読み取り可)後、郵送で10枚送付。
 市健康政策課 ☎784-8034

6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。当面の間は郵送での申請も可 |
| | 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・理学療法士・保健師による面接相談 日時は予約時に問い合わせください |
| | 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 |
| | 子育て相談(要予約) | 育児に関して悩んでいる人 | 8・15・22・29日 | 随時予約受付。時間は予約時に問い合わせください | |
| 機関 | 4か月児健診 | 個別に案内しています | | | |
| | 10か月児健診 | 令和元年8月生まれ | | | 日時は直接、実施医療機関にお問い合わせください |
| 市保健センター | 1歳6か月児健診 | 個別に案内しています | | | |
| | 健康度アップ相談会(生活習慣病に関する相談会) | 20歳以上 | 17日 | 受け付け 9:30~11:15 (要予約) | 体組成測定可(要予約) ②健診・健康づくり担当 |
| 市口腔保健センター | 歯科保健相談 | 幼児・一般・妊婦 | 25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 | 1・2・8・9・15・16・22・23・29・30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) | | 10・24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) | | 22日 | 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) | 希望する人 | 15日 | 13:30~15:00 ☎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) | | 10日 | 13:00~15:00 ☎785-7874 ファクス777-4091 | 精神保健福祉士による相談 |
| | アルコール相談(要予約)(地域保健課) | | | | |

6月は食育月間

食育で身に付ける健やか・丈夫な食習慣

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、家にとどまり、家族と一緒に食事をする機会が増えた人が多いのではないだろうか。

「食育」とは、毎日の生活の食事の献立を考える時、「主食(ごはん・麺類)」「主菜肉・魚・卵・大豆製品」「副菜(野菜・海藻・きのこ類)」を揃えることを念頭において調理し、同じ食材を続けて使わないよう心掛け、一日牛乳1杯分の乳製品、果物1個程度を取り入れると、免疫機能を維持向上し、生活習慣病になりにくい体をつくってくれます。

人間の防御システムである免疫は多くの種類の栄養素が複雑に関係して成り立っているため、特定の栄養素だけをサプリメントなどで補うよりも、栄養バランスの良い食事を継続する方が向上していきます。

食育の献立を一緒に考えていくことで、健康的な食事についても「食育」として伝わり、引き継がれていきます。

家族間で「食育」を習慣化することで、「免疫機能の維持向上」と「生活習慣病予防」の一挙両得を目指しましょう。

市健康政策課 ☎784-8080