

脂肪を減らして筋力アップ 3カ月で3kgダイエット教室

【日時】10月5・12日、11月2・16日、12月7・21日の▷午前9時半=Aコース▷午前10時半=Bコース。いずれも月曜。全6回
【会場】市保健センター
【内容】体力測定・筋力トレーニング、食事の紹介など
【対象・定員】30～64歳で運動制限のない市民(全回参加できる)各6人
【参加料】無料
9月23日までに電話で健診・健康づくり担当☎784-8080へ。体の状態を聞き取ります。応募多数の場合は抽選。

乳がん集団検診 日程と会場

月日(曜日)	時間	会場
9月4日(金)	午前	防災センター
9日(水)		
10月7日(水)	午前	防災センター
15日(日)		

集団健診 日程と会場

月日(曜日)	会場
10月16日(金)A	きららホール
11月6日(金)B	市保健センター

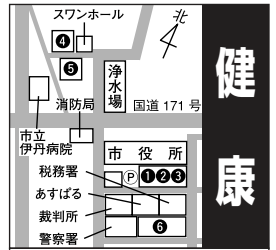
受付時間は午後1～3時。
Aは男性、Bは女性が先に受診。

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)
【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)▽ばばプレストクリニック(西台1)。
各医療機関へ直接、申し込みを。

◆国保特定・後期高齢者健診対象は40歳以上の市保加入者で後期高齢者医療制度被保険者。市保加入者は受診時受診券が必要。後期高齢者医療制度の被保険者は不要。対象者は受診券を郵送して不要。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、受診方法などは次の通り。

乳がん検診(マンモグラフィ)

2年に1回、忘れずに



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】①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】②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】③市口控保健センター ☎ [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
④県伊丹健康福祉事務所(伊丹保健所) ☎785-9437 [ファクス] 777-4091

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。
【聞くコース】9月29日、10月6日
【食べるコース】10月13・20日
いずれも火曜(各コース全2回)。午前10時
【会場】スワンホール
【対象・定員】30～69歳各15人
【参加料】無料(※は各700円程度)
市健診・健康づくり担当☎784-8080へ。先着順。

◆30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10月10日(出)・29日(休)。いずれも午前10時検査項目は血液検査、尿検査、血圧測定、身体測定、腹囲測定、診察、問診
▽定員1各50人▽受診料1各1千100円。

★適正な救急医療の受診について
日頃から相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心掛けてください。夜間・休日の急病の際は、「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」☎0120-783-990へ。
③ 園市保健センター ☎784-8080
④ 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な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「AED使用協力応援団」として登録し、ステーションを交付。市ホームページに掲載します。
園市健康政策課 ☎784-8080

【市内実施医療機関で受診】直接、市内実施医療機関に健診日などの問い合わせを。無料。市内実施医療機関が分らない場合は②健診・健康づくり担当へ。
【集団健診で受診】日程は左表の通り。定員各50人。無料。追加検査・検診で、肝炎ウイルス検査・大腸がん検診、前立腺がん検診(男性のみ)も併せて受診できます(満65歳以上は無料)。大腸がん検診を希望する場合は健診日の1週間前までに申し込みを。

◆国保特定・後期高齢者健診対象は40歳以上の市保加入者で後期高齢者医療制度被保険者。市保加入者は受診時受診券が必要。後期高齢者医療制度の被保険者は不要。対象者は受診券を郵送して不要。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、受診方法などは次の通り。

9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	母子健診	医療機関で妊娠の診断を受けた人	開庁時間内随時	窓口で妊婦手帳を申請。マイパスポートカードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証、住民票簿)を1点もしくは健康保険証(年金手帳など)を提示	
	乳がん検診	妊婦している人。家族1人同伴可	11・18日	13:30～16:30	母子健診手帳持参。(初妊婦優先)
	子宮頸がん検診	妊婦2週以降で第1子妊娠中か※産後1か月健診を終えた4か月以降赤帯などの異常者	29日	13:30～15:00	母子健診手帳持参(※は第1子妊娠)
	産後ケア	5・6か月児(離乳食開始の頃、初期の人向け)	11・29日	9:30～10:45(9:15から受け付け)10:45～12:00(10:30から受け付け)	定員各5組(第1子優先)
機関	乳幼児発達相談(要予約)	養育・発達発達などの心配がある人(0歳から)	日時は予約時に問い合わせください		小児科医・理学療法士・保健師による面接相談
	幼児の発達相談(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)	日時は予約時に問い合わせください		心理士・保健師による面接相談
市保健センター	4か月児健診	個別に案内しています。	7・14・28日	日時は予約時に問い合わせください	保健師・栄養士による面接相談
	10か月児健診	令和元年11月生まれ	個別に案内しています。		詳しくは市ホームページで確認してください。また、市外から転居した人で、また受け付けていない健診がある場合は、市保健センターへ連絡してください。
	3歳児健診	個別に案内しています。			
市保健センター	健康診断(要予約)	20歳以上	28日	受け付け9:30～11:15(要予約)	体格測定(要予約)②健診・健康づくり担当
	健康診断(要予約)	幼児・一般・妊婦	24日	13:00～14:00	検や口の相談(予約不要)。無料
県伊丹健康福祉事務所	ふかひん検診	一般	5・6・12・13・19・20・26・27日	9:00～11:00 ☎785-9437 [ファクス] 777-4091	指定容器が必要
	がん検診	希望する人	14・28日	9:00～9:45 ☎785-2371 [ファクス] 777-4091	医療機関での受診料を詳しくは同事務所へ
	がん検診	希望する人	26日	13:30～15:30 ☎785-7861 [ファクス] 777-4091	糖尿病、慢性疾患などの栄養食相談
	がん検診	希望する人	14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

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な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「AED使用協力応援団」として登録し、ステーションを交付。市ホームページに掲載します。
園市健康政策課 ☎784-8080

ロタウイルス 10月から定期接種へ

対象は、令和2年8月1日以降に生まれた人(9月中に接種した場合は任意接種となります)。対象者は、9月中に送付する案内で確認を。市内医療機関で実施(要予約)。ワクチンは2種類あり、原則、保護者が選択します。初回は出生14週6日後までに接種を。接種後、1～2週間は副反応(腸重積症など)に注意を
母子保健担当☎784-8034

提出方法変わります 郵送大腸がん検診

例年実施している郵送大腸がん検診について、厚生労働省より新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、郵送で提出するのは望ましくないという連絡がありました。
郵送大腸がん検診受診希望者は、原則、市保健センターに直接提出をお願いします。直接提出が困難な場合、同センターへ相談を。
すでに申し込みしている人には、改めて案内ハガキを送付します。
【対象】40歳以上の人(昭和56年3月31日以前生まれの人)
【検診料】600円(申し込み時点で満65歳以上は無料)
9月26日まで。
詳しくは二次元コードを読み取り、市ホームページで確認するか兵庫県予防医学協会☎078-856-2211へ。
健診・健康づくり担当☎784-8080