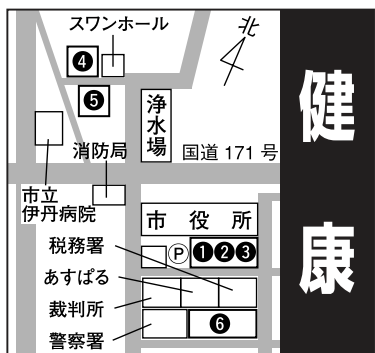


# 健康



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

## 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、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、自身と家族の健康を見直しましょう。

◎20歳になったら、子宮頸がん検診の受診を

近年、子宮頸がんは30~40歳代で増加傾向です。同がんは早期のうちほとんど自覚症状がありませんが、早期に治療すれば治療する可能性が高くなると言われています。定期的に検診を受けましょう。

【子宮頸がん検診】20歳から

「プレスト・アウェアネス」とは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、意識して生活を送ることを指し、乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣です。ポイントは次の通り。

▽日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる▽気をつけなければいけない乳房の変化(しこり、くぼみなど)を知る

「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歳以上は年度内に1回、妊婦は妊娠中に1回のいずれかで受診)。市内実施歯科医で受診。

◎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各種相談機関へ。

▽好きなことに心がかわかない。物事をするのが面倒▽以前より表情が暗く、元気がない▽

### 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27年4月2日~28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

「乳がん検診(マンモグラフィ)」40歳から2年に1回、受診料1千700円で市の検診ができます。65歳以上は無料。市内実施医療機関で受診。

◎歯周疾患

妊娠中はホルモンの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。

### 3月の健康カレンダー(最新情報は市ホームページで確認を)

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・年金手帳などを2点)を持参	
	もうすぐ教室(申し込みは1日から)	妊娠している人。家族1人同伴可	11・18日		申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を
	母乳教室(申し込みは1日から)	令和3年9・10月生まれ(離乳食開始の頃、初期の意向)	11・22日	10:00~12:00(9:30から受け付け)	定員各10組(第1子優先)。先着順 ●母子保健担当
みどりいた	ぐれママ&ふれっしゅママのつどい(申し込みは1日から)	妊娠24週以降で第1子妊娠中か産後1か月健診を終えた6か月児未満とその保護者	25日		申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を
ラきいた	のびのび教室(申し込みは7日から)	令和3年3月生まれ	23日	13:30~15:00(13:15から受け付け)	定員15組。申し込みは●母子保健担当へ。先着順
市保健センター	乳児発達相談(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
	子育て相談(要予約)	育児に関して悩んでいる人	7・14・28日		予約時に問い合わせてください。●母子保健担当
医療機関	4か月児健診				個別に案内しています
	10か月児健診	令和3年5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
	3歳児健診				個別に案内しています
セ市保健	健康度アップ相談会(生活習慣や健康に関する相談会)	20歳以上	14日	受け付け9:30~11:15(要予約)	体組成測定可(要予約) ●健診・健康づくり担当
セ市保健	歯科保健相談	幼児・一般・妊婦	24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	ふん便水検査(検付)	一般	1・7・8・14・15・22・28・29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(健康管理課)		10・17日	13:15~14:00 ☎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(健康管理課)	希望する人	28日	13:30~15:30 ☎785-7861 ファクス777-4091	食品表示(保健事項)や難病患者等の食事に関する相談
	専門栄養相談(健康管理課)		3日	14:00~15:30 ☎785-7874 ファクス777-4091	精神科医師による心の相談

「乳がん検診(マンモグラフィ)」40歳から2年に1回、受診料1千700円で市の検診ができます。65歳以上は無料。市内実施医療機関で受診。

◎歯周疾患

妊娠中はホルモンの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。

女性は「兵庫県のちと心のサポートダイヤル」☎078-382-3566(月)金曜の午後6時~午後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、胎児や子どもの発達に大きな影響を与えるため、禁煙が必要です。

◎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。女性はホルモンのバランスの変化

身に痛みや倦怠感、頭痛、肩凝り、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)金曜の午後6時~午後8時半、土・日曜、祝日は24時間)で相談を受け付けします。

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。女性はホルモンのバランスの変化

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月ごろに実施。

◎健診・健康づくり担当。

市国保特定。後期高齢者健診令和3年度は3月20日まで

対象は40歳以上の市国保加入者と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。受診希望者は、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被保険者は不要)。対象者に

受診券を郵送しています。4月以降に市国保に加入した人は、健診・健康づくり担当に受診券の請求を。

◎健診・健康づくり担当。

B型肝炎被害者救済無料相談・説明会

全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団は、幼少時の集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに感染した被害者を救済するため、次の通り相談・説明会を開催します。

▽日時▶3月19日(土)午後1時半~3時半▶会場▶東リいたみホール会議室3。

無料。当日直接、会場へ。

岡玉田法律事務所☎06-6809-2144。