

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

毎月22日は禁煙の日

禁煙で健康を

(一財)禁煙推進学術ネットワークは、「スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!」をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」としています。

同日は、喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を普及・啓発、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活性化させることを目的として制定され、本市でも推奨しています。

喫煙は、がんや循環器疾患、消化器疾患、歯周疾患、妊娠中の合併症、その他さまざまな病気の原因となっています。また

た、新型コロナウイルスに関して、喫煙者は非喫煙者と比較して、感染した場合に重症となる可能性が高いことが指摘されています。

【受動喫煙に注意】たばこなどの煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙より、吸っていないときにたばこから立ち昇る副流煙に多く含まれ、副流煙と喫煙者が吐き出す呼出煙を喫煙者の回りにいる人が吸い込むことで受動喫煙が起こります。

【喫煙は依存症です】禁煙では、市から予防接種券が送付され、今まで23価肺炎球菌ワクチンを接種(任意接種含む)したことのない▽右下表の生年月日に該当する▽60、64歳で身体障害者手帳1級相当の心臓、じん臓、呼吸器の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある(身体障害者手帳か診断書持参)——接種希望者。3月31日までに市内実施医療機関(要予約)で1回接種を。接種料4千円。

高齢者肺炎球菌ワクチン対象者

昭和31年4月2日~32年4月1日生まれ
26年4月2日~27年4月1日生まれ
21年4月2日~22年4月1日生まれ
16年4月2日~17年4月1日生まれ
11年4月2日~12年4月1日生まれ
6年4月2日~7年4月1日生まれ
大正15年4月2日~昭和2年4月1日生まれ
10年4月2日~11年4月1日生まれ

【禁煙するには?】禁煙は、自力で行うこともできますが、より効果的に禁煙するためには、次のような治療法があります。

▽禁煙補助薬(医療機関で処方・薬局で購入)▽医療機関の禁煙外来(保険適用。条件あり)。

また市保健センターで禁煙に関する相談を行っています(随時受け付け)。

●健診・健康づくり担当。●高齢者の肺炎球菌感染症(接種費用一部公費負担) 対象者は、市から予防接種券が送付され、今まで23価肺炎球菌ワクチンを接種(任意接種含む)したことのない▽右下表の生年月日に該当する▽60、64歳で身体障害者手帳1級相当の心臓、じん臓、呼吸器の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある(身体障害者手帳か診断書持参)——接種希望者。3月31日までに市内実施医療機関(要予約)で1回接種を。接種料4千円。

【やむを得ず市外にある医療機関で予防接種を希望する場合】市保健センターで申し込みが必要です。

【禁煙に関する相談】禁煙は、自力で行うこともできますが、より効果的に禁煙するためには、次のような治療法があります。

▽禁煙補助薬(医療機関で処方・薬局で購入)▽医療機関の禁煙外来(保険適用。条件あり)。

また市保健センターで禁煙に関する相談を行っています(随時受け付け)。

●健診・健康づくり担当。●高齢者の肺炎球菌感染症(接種費用一部公費負担) 対象者は、市から予防接種券が送付され、今まで23価肺炎球菌ワクチンを接種(任意接種含む)したことのない▽右下表の生年月日に該当する▽60、64歳で身体障害者手帳1級相当の心臓、じん臓、呼吸器の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある(身体障害者手帳か診断書持参)——接種希望者。3月31日までに市内実施医療機関(要予約)で1回接種を。接種料4千円。

感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの感染で発症します。手指や食品などから口に入り、おう吐や下痢、腹痛などの症状が現れます。特にノロウイルスは、感染力が非常に強く、患者のふん便や吐物からの二次感染もあります。

ノロウイルスをはじめ、胃腸炎の原因となるウイルスの多くはアルコール消毒に抵抗性があります。感染しないためにも、石けんを使用した手洗いの後、清潔なタオルなどで拭き取る習

慣を徹底しましょう。また吐物やふん便の適切な処理に努めましょう。

●市保健センター ☎784・8034

★献血Web会員「リブラ」を募集 日本赤十字社は、輸血を受ける人が安心して治療を受けられ、医療機関へ安定的に血液を供給するため、年間に複数回献血に協力できる「ラブラッド会員」を募集します。

同会員は▽全国の献血ルームと一部の献血バス会場のWeb予約▽血液の検査結果をいち早く確認▽献血記録の閲覧▽献血のポイントを貯めて記念品と交換——などができます。日本赤十字社ホームページ(下二次元コードから読み取り可)から登録を。

【会場】東りいたみホール。【対象・定員】55歳以上各30人。【受講料】各750円。【日時】3月17日午前10時から東りいたみホール ☎778・8788へ。先着順。

◆家でできる健康トレーニング 4月3日(日)午前10時半、図書館(ことば蔵)で。コロナ禍で運動する機会が減った人向けに自宅でできるトレーニング方法をパーソナルジムのトレーナーが伝授します。定員15人。無料。【日時】4月27日▽5月25日▽6月22日▽7月27日。いずれも水曜午前10時45分。先着順。

すっきり健康体操講座

筋力の維持向上を目的とした簡単に楽しい運動や関節、筋肉をほぐすストレッチなどを行う「すっきり健康体操講座」を次の通り開催します。

【日時】4月27日▽5月25日▽6月22日▽7月27日。いずれも水曜午前10時45分。先着順。

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されています。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。 市保健センター ☎784-8034

不育症治療支援

申請は3月31日まで

妊娠してもお腹の赤ちゃんが育たず流産や死産を繰り返す状態を不育症といいます。市は、不育症の検査・治療費の一部を助成します。対象は▷妻の年齢が44歳未満▷夫婦の合算所得が400万円未満——の法律上の夫婦。

助成内容は、下表の項目で保険適用外医療費の2分の1。今年度中の検査・治療が対象。 3月31日までに市保健センター ☎784-8034へ。

一次スクリーニング	抗リン脂質抗体	抗カルジオリピンβ2グロブリンI (CLβ2GP1) 複合体抗体 抗カルジオリピン (CL) IgG抗体 抗カルジオリピン (CL) IgM抗体 ループスアンチコアグラント
	夫婦染色体検査	
選択的検査	抗リン脂質抗体	抗PEIgG抗体 (抗フォスファチジルエタノールアミン抗体) 抗PEIgM抗体 (抗フォスファチジルエタノールアミン抗体)
	第Ⅻ因子活性	
	血栓性素因スクリーニング(凝固因子検査)	プロテインS活性もしくはプロテインS抗原 プロテインC活性もしくはプロテインC抗原 APTT (活性化部分トロンボラスチン時間)
検査	絨毛染色体検査	
治療	低用量アスピリン療法	
	ヘパリン療法(ヘパリン在宅自己注射療法を含む)	