

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と一緒に考えませんか。

【①聞くコース】▷A日程=6月30日、7月7日の木曜▷B日程=10月18・25日の火曜

【②食べるコース(調理実習)】▷A日程=7月14・21日の木曜▷B日程=11月1・8日の火曜

①②いずれも午前10時(全2回)。

【会場】スワンホール

【参加料】①無料②各700円程度

【対象・定員】30~74歳各15人

■6月1日から健診・健康づくり担当 ☎784-8080へ。先着順。

胃がん・肺がん検診 日程と会場

| 月 | 日(曜日) | 会場 |
|---|--------|------------|
| 6 | 21日(火) | ふらっと人権センター |
| 7 | 11日(月) | 防災センター |
| 9 | 12日(月) | |

受付時間は午前9~11時。Aは男性、Bは女性が先に受診。

市は、左表の通り胃がん・肺がん検診を実施します。検査は午前中のみ。定員あり。対象は▽胃がん・肺がん検診 11昭和58年3月31日以前生まれの人(妊娠中や放射線治療中などの人除く)▽喀痰検査(肺がん検診とセット) 11昭和48年3月31日以前生まれで喫煙指数(1日当たりの本数×年数)が600以上である人(過去における喫煙者を含む)。容器は事前に

早期発見が大切 胃がん・肺がん検診を

送付。痰をとって検診当日に持参を。当日の問診の結果、受診できない場合もあります。

受診料は▽胃がん検診11500円▽肺がん検診11000円▽喀痰検査11400円です。満65歳以上は無料。

肺がん検診に併せて、アスベスト関連疾患検診も受診できます。無料(肺がん検診料は必要)。肺がん検診申込時に申し出を。

■胃がん検診(マンモグラフィ) 対象は、昭和58年3月31日以前生まれの女性。令和3年4月1日以降に市の乳がん検診を受けた人か、妊娠中や治療中の人除く。受診料1千700円。満65歳以上は無料。受診方法は次の通り。

【市内実施医療機関で受診】 市内実施医療機関は▽市立伊丹病院▽近畿中央病院(車塚3)▽ばばレストクリニック(西台1)。各医療機関へ直接、申し込みを。

【防災センターで受診】 日程は右表の通り。定員あり。要予約。申し込みは、電話かファクスで健康づくり担当。

夏にかかりやすい 子どもの感染症に注意

子どもが夏にかかりやすい感染症と症状は次の通り。

▽ヘルパンギーナ 発熱・口の中にできる水疱▽手足口病 発熱・口の粘膜や手足などに水泡性の発疹が現れる▽咽頭結膜熱(プール熱) 高熱・のどの痛みや腫れ、目やに▽流行性角結膜炎(はやり目) 目やに・

乳がん検診日程

| 月 | 日(曜日) | 時間 |
|---|--------|-------|
| 6 | 26日(日) | 午前・午後 |
| 7 | 1日(金) | 午前 |
| | 13日(水) | |
| | 31日(日) | 午前・午後 |

乳がん検診(マンモグラフィ) 対象は、昭和58年3月31日以前生まれの女性。令和3年4月1日以降に市の乳がん検診を受けた人か、妊娠中や治療中の人除く。受診料1千700円。満65歳以上は無料。

【付けない】食中毒菌を食物に付けないように、次の場合は必ず手を洗いましょ。

▽調理を始める前▽生の肉や魚、卵を取り扱う前後▽トイレに行った後▽おむつの交換後▽動物に触れた後▽家庭菜園作業の後。焼肉などをする場合は、生の肉と焼けた肉をつかむ箸などは別のものにしましょう。

【増やさない】細菌の多くは、10度以下で増殖がゆっくり、マイナス15度以下で増殖が停止します。食べ物は低温で保存することが重要です。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため早めに食べましょう。

食中毒に注意を

食中毒予防の三原則は、次の通り。

【付けない】食中毒菌を食物に付けないように、次の場合は必ず手を洗いましょ。▽調理を始める前▽生の肉や魚、卵を取り扱う前後▽トイレに行った後▽おむつの交換後▽動物に触れた後▽家庭菜園作業の後。焼肉などをする場合は、生の肉と焼けた肉をつかむ箸などは別のものにしましょう。

【増やさない】細菌の多くは、10度以下で増殖がゆっくり、マイナス15度以下で増殖が停止します。食べ物は低温で保存することが重要です。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため早めに食べましょう。

6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 | 母子健康手帳の交付 | 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 | |
| | 母子健康教室(申し込みは1日から) | 妊娠している人。家族1人同伴可 | 10・17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12月、4年1月生まれ(離乳食開始の頃、初期の人向け) | 10・28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 ①母子保健担当 | |
| 東山市民ホール | ぶれママ&ふっしゅいママ(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 | 24日 | 申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を | |
| 市保健センター | 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) | 日時予約時に問い合わせください。①母子保健担当 | | 小児科医・理学療法士・保健師による面接相談 |
| | 幼児の予相相談 | 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 |
| 医療機関 | 4か月児健診 | 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、市外から転入した人、まだ受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 |
| | 10か月児健診 | 令和3年8月生まれ | 日時直接、実施医療機関に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 | | | |
| 市保健センター | 健康度アップ相談(生活習慣や健康に関する相談) | 20歳以上 | 23日 | 受け付け 9:00~11:00(要予約) | 体組成測定可(要予約) ②健診・健康づくり担当 |
| | 歯科保健相談 | 幼児・一般・妊婦 | | 13:00~14:00 | 歯や口の相談(予約不要)。無料 |
| 市保健センター | ふん便水検査(検付) | 一般 | 6・7・13・14・20・21・27・28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) | | 2・16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) | | | 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) | 希望する人 | | 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(地域保健課) | | | 13:00~15:00 ☎785-7874 ファクス777-4091 | 精神保健福祉士による相談 |



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

【やっつける】加熱により細菌やウイルスは死滅するため、肉や魚、野菜などは加熱して食べるより安全です。中心部の温度が85・90度で90秒以上を目安に加熱し、布巾やまな板、包丁などは洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

鶏肉によるカンピロバクター食中毒を防ぐため、十分加熱を。

◎ティファウト後は早めに食べましょう。持ち帰りや配達などの場合、調理から食べるまでの時間が長くなり、食中毒のリスクが高くなります。購入後は早めに食べるよう心掛けましょう。

女性のがん 肝炎ウイルス 検診無料クーポン券

次の対象者(4月20日時点の市民。年齢は4月1日現在)に無料クーポン券を送付しています。

対象は▷子宮頸がん検診=20歳の女性▷乳がん検診=40歳の女性▷肝炎ウイルス検査=過去にB・C型肝炎ウイルス検査を受診していない40・45・50・55・60歳の男女(治療中の人は対象になりません)。

4月以降でクーポン券交付の前に市の検診・検査を受診した人は、自己負担金の還付が受けられます(人間ドックなどは不可)。

健診・健康づくり担当 ☎784-8080

フレイル予防に いきいき健康大学

市は、健康維持について学ぶ「いきいき健康大学」を開催します。会場などは次の通り。

①伊丹野間団地(野間北4) 日程と内容は▽6月21日(火)「身近なもので日常生活の困りごとを解決する工夫」▽21日(火)「食事の力で、脱フレイル!!」。

②50人。市介護保険課 ☎784-8037へ。先着順。

市は、健康維持について学ぶ「いきいき健康大学」を開催します。会場などは次の通り。

①伊丹野間団地(野間北4) 日程と内容は▽6月21日(火)「身近なもので日常生活の困りごとを解決する工夫」▽21日(火)「食事の力で、脱フレイル!!」。

②50人。市介護保険課 ☎784-8037へ。先着順。