

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。

胃がん検診に併せて、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)。

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。

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1100円▽肺がん検診1100円▽喀痰検査1100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)。

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を除く。

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】食中毒菌を食べ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
- 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。

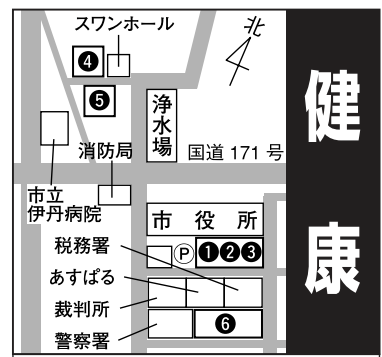
夏にかかりやすい 子どもの感染症に注意

子どもが夏にかかりやすい感染症と症状は次の通り。

【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。食べ物も低温で保存することが重要です。

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	窓口で妊娠届出書に記載。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)			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
県伊丹健康福祉事務所	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丁目)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」▽28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。

③東山市民ホール 日程と内容は▽7月6日(水)「薬との上手な付き合い方」その症状、薬の影響がもしもありません」▽13日(水)「食事の力で、脱フレイル!!」。

いずれも午後2時(全2回) 講義と介護予防の体操を実施。対象・定員は65歳以上①30人②50人。