

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
 ☎783-0078 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

検診で早期発見

胃がん・肺がん検診

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
 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)▽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60以上である人(過去における喫煙者を含む)。容器は事前に送付。痰をとって検診当日に持参。当日の問診の結果、受診できない場合もあります。

胃がん・肺がん検診 日程と会場

月	日(曜日)	会場
9	1日(木)A	防災センター
	12日(月)A	
	24日(土)B	

受付時間は午前9~11時。Aは男性、Bは女性が先に受診。

受診料は▽胃がん検診1100円(肺がん検診のみ受け付けは終了)▽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)。肺がん検診申込時に申し出を。
 囲はがきからファクスに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、希望する検診名、受診希望日を書いて、〒664-8503伊丹市役所健診・健康づくり担当(電話も可)へ。先着順。検診日の約10日前に受診案内を送付します(予約が取れない場合のみ、健診・健康づくり担当から連絡)。

◆特定医療費(小児慢性特定疾病)受給者証の更新を 県は、8月31日まで特定医療費(小児慢性特定疾病)の受給者証更新申請を受け付けます。

コレステロール 下げ下げ教室

調理実習を行い、LDLコレステロールを上げにくい食事を学びます。
 【食べるコース(調理実習)】7月14・21日の木曜(全2回)午前10時
 【会場】スワンホール
 【対象・定員】30~74歳15人
 【参加料】各700円程度
 囲健診・健康づくり担当☎784-8080へ。先着順。

熱中症に注意

これからの季節は日中の日差しが強くなり、気温が急激に上昇することに加え、マスク着用により熱中症になる危険性が高くなります。
 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分・塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。
 日ごろから体調を管理し、次のミニ運動講座付き「ボディバランス測定会」を左表の通り開催します。

ミニ運動講座付き

ボディバランス測定会

市は市保健センターで「ミニ運動講座付き」ボディバランス測定会」を左表の通り開催します。

月	日(曜日)	時間
7	22日(金)	午前・午後
9	3日(土)	
	5日(月)	
10	28日(金)	

測定後は、健康運動指導士などが簡単なエクササイズ講座を開催します。まずは自分の体を知って健康づくりに役立ててみませんか。
 【対象】ペースメーカーなど医療用電気機器を装着していない20歳以上各100人(1人1回)【参加料】無料。
 囲電話で健診・健康づくり担当☎784-8080へ。先着順。

失、けいれん、体が熱いなどの症状が出ます。
 【熱中症の疑いがある場合】日陰や涼しい室内で衣服を緩めて体を冷やし、水分を補給しましょう。症状が改善しないときは早期に医師の診察を受けましょう。重症の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。
 市保健センター☎784-8034

熱中症を防ぎましょう

「こまめに水分補給」喉が渇いていなくても、こまめに水分補給し、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取りましょう。
 【暑さを避ける】麻や綿など通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり、冷却グッズで体を冷やしたりしましょう。
 暑い時は人混みを避け、適宜マスクを外すことも必要です。屋内では、扇風機やエアコンで温度を調節し涼しく、屋外では、日傘や帽子を着用し日陰で休憩を取りましょう。
 【熱中症の症状を知る】目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛などがあります。重症になると呼び掛けに反応しない、意識消失などがあります。

【屋外】▽2人以上の身体的距離が確保できた状態で会話をすると▽公園の散歩やランニングなど同距離が確保できた状態で会話をほとんど行わない▽徒歩や自転車での通勤など同距離の確保はできないが会話をほとんど行わないとき。

献血に協力を

Web会員登録

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。病いやけがなどの治療で輸血が必要な時に確実に受けられる安心・安全な医療環境を保つため、普段から輸血用血液を十分に確保しておく必要があります。
 日本赤十字社は、献血Web会員登録サービス「ラブラッド」を会員となり定期的に献血に協力できる人を募集しています。会員になると▽全国の献血は次の通り。
 【屋内】▽図書館で読書や芸術鑑賞など同距離が確保でき、会話をほとんど行わない(施設の利用状況などにより着用が必要な場合あり)▽会議などでは十分な換気ができ同距離が保たれ、感染防止対策を講じており、発言しないとき。

献血カードを持っている人は、日本赤十字社ホームページから登録できます。▽献血記録の閲覧—などができます。
 献血カードを持っていない人は、日本赤十字社ホームページから登録できます。▽献血記録の閲覧—などができます。
 078-222-5013。 囲県赤十字血液センター



7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	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	8・15日	申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を	
	母乳育児教室(申し込みは1日から)	令和4年1・2月生まれ(離乳食開始の頃、初期の方向け)	8・26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
みどり市保健センター	ぶれママふれっしゅ(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	22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)	日時が予約時に問い合わせください。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	4・11・25日	予約時に問い合わせください。母子保健担当	保健師・栄養士による面接相談
医療機関	4か月児健診	個別に案内しています			
	10か月児健診	令和3年9月生まれ			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で、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
	1歳6か月児健診	個別に案内しています			
市保健センター	3歳児健診				
	健康度アップ相談会(生活習慣や健康に関する相談)	20歳以上	27日	受け付け9:00~11:00(要予約)	体組成測定可(要予約)健診・健康づくり担当
市保健センター	歯科保健相談	幼児・一般・妊婦	28日	13:00~14:00	歯や口の相談(予約不要)。無料
	ふん便水検査(検査)	一般	4・5・11・12・19・25・26日	9:00~11:00 ☎785-7861 ファクス777-4091	指定容器が必要
県伊丹健康福祉事務所	HIV抗体検査(健康管理課)	希望する人	7・21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・企業	25日	13:30~15:30 ☎785-7861 ファクス777-4091	食品表示(保健事項)や農薬等の表示に関する相談
	専門栄養相談(健康管理課)	希望する人	28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
	こころのケア相談(地域保健課)	希望する人			