



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、この機会に自身と家族の健康を見直しましょう。

無料。市内実施医療機関で受診。●乳房の状態を気に掛けているか。「プレスト・アウェアネス」とは、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、意識して生活を送ることをいいます。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。

●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来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。

●喫煙。女性の喫煙(受動喫煙含む)は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患など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。

●特定健診・後期高齢者健診。対象は40歳以上の市国保加入者(対象者には受診券を郵送しています)と後期高齢者医療制度の被保険者受診券不要。市内実施医療機関で3月20日まで受診可。昨年4月以降の加入者は、●健診・健康づくり担当に受診券の請求を。受診方法は直接、市内実施医療機関に健診日など問い合わせを。

●風しん抗体検査を実施。風しん抗体検査を次の通り実施しています。無料(1人1回)。対象は▽妊娠を希望する女性と▽その同居家族▽妊婦の同居家族。事実婚の配偶者含む。風しんクーポン券対象者除く。

●高年齢者の肺炎球菌感染症(接種費用一部公費負担)対象者は、今まで23価肺炎球菌ワクチンを接種(任意接種含む)した

●B型肝炎被害者救済のための無料相談・説明会。全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団は、B型肝炎訴訟に関する相談・説明会を次の通り開催します。

入学前に接種の確認を 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、免疫を長く維持することができます。3月31日までに1人1回接種を。

予防接種歴は大学入学時などに必要です。大切に保管を。

【対象】平成28年4月2日～29年4月1日生まれ

【接種料】無料(母子健康手帳、健康保険証、予診票持参)

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

市保健センター (市健康政策課)

①母子保健担当
☎784-8034 ファクス 784-3281

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

なりやすく、出産にも影響を及ぼすことがあります。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いわれています。歯周病は予防と早めの治療が効果的です。

【市民総合歯科健診】対象は20歳以上か妊娠中の市民(いずれか年度内に1回)。受診料500円。市内実施歯科医院で「市民総合歯科健診」と予約の上、受診を。

【成人男性】対象は昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性(1人1回)。受診方法は、対象者に送付している「風しんクーポン券」を実施医療機関や健診センター(下記)で確認を)に提出

このない▽市から予防接種券が送付された右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、呼吸器の障害か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で1回接種を。

●B型肝炎被害者救済のための無料相談・説明会。全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団は、B型肝炎訴訟に関する相談・説明会を次の通り開催します。

●風しん抗体検査を実施。風しん抗体検査を次の通り実施しています。無料(1人1回)。対象は▽妊娠を希望する女性と▽その同居家族▽妊婦の同居家族。事実婚の配偶者含む。風しんクーポン券対象者除く。

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	母子健康の交代	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		
	母子健康の交代	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	
	母乳指導	令和4年9・10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。●母子保健担当
	子育て相談	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	
	子育て相談	発達・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
機関医療	1か月児健診	令和4年5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
	3歳児健診				個別に案内しています
市保健センター	健康アップ相談(生活習慣や健康に関する)	20歳以上	6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
	歯科保健相談	幼児・一般・妊婦	23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(所要時間約15分)	一般	6・7・13・14・20・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(所要時間約15分)	希望する人	9・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(所要時間約15分)	希望する人・企業	27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係る相談
	心のケア相談(地域保健課)	希望する人	2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

詳しくは県ホームページで確認を。 岡山県感染症対策課 ☎078-362-3264

令和4年度 高齢者肺炎球菌ワクチン対象者
昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ
27年4月2日～28年4月1日生まれ
22年4月2日～23年4月1日生まれ
17年4月2日～18年4月1日生まれ
12年4月2日～13年4月1日生まれ
7年4月2日～8年4月1日生まれ
2年4月2日～3年4月1日生まれ
大正11年4月2日～12年4月1日生まれ

療機関で予防接種を希望する▽長期療養を必要とする疾病のため、医師から接種対象年齢の間、接種不可と指示されていた▽※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため外出自粛などで接種機会を逃した場合は、市保健センターで事前申請が必要(※は市ホームページから電子申請も可)。

●B型肝炎被害者救済のための無料相談・説明会。全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団は、B型肝炎訴訟に関する相談・説明会を次の通り開催します。