

健康



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



毎月22日は禁煙の日 「スワンスワン」で健康に

(一社)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、妊娠中の合併症など、さまざまな病気の原因になります。

また、新型コロナウイルスに感染した場合、喫煙者は非喫煙者と比較して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、



いたみびょういん 呼吸器内科医長 原 彩子

長引く咳で困っていませんか。

咳の原因は、ぜんそくや肺炎、気管支炎など気管支や肺からくるものだけでなく、鼻や胃からくるもの、薬剤が原因で起こるものなど多岐にわたります。肺がんなどの悪性疾患が隠れている場合もあります。

原因を探し出すには、まず

咳の症状について詳しく話を聞き、必要な検査を検討します。

市立伊丹病院では、喀痰検査、呼吸機能検査、レントゲン、CTなどを行うことができます。必要であれば、気管支鏡検査も行います。

同院は、かかりつけ医と連携して疾患の早期発見・治療を目指します。咳で困っている場合は、紹介状を持って来院してください。

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周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

禁煙できないのは、ニコチン依存症(身体的依存と心理的依存)という薬物依存があるからです。喫煙は嗜好や趣味の問題ではなく、喫煙病(依存症と喫煙関連疾患)という病気です。

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)。

◆市国保特定健診・後期高齢者健診を実施 対象は40歳以上の市国保加入者と後期高齢者医療制度の被保険者。無料。

市国保加入者は受診時に受診券が必要(後期高齢者医療制度の被保険者は不要)。今年度は3月20日までに受診してください。

受診希望者は市内実施医療機関へ直接、申し込みを。

問2 健診・健康づくり担当。

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

【特例措置】平成19年4月1日以前生まれで20歳になる前日までの人は、計4回接種の残り回数を接種可。

予防接種の期限 迫っていますか

定期予防接種は、接種時期を遅らせずに忘れずに受けましょう。

事前に市内実施医療機関に予約し、接種を。持ち物は▽健康保険証▽母子健康手帳(③は予防接種券)。無料(③除く)。

①日本脳炎 ▽1期11~3歳になる前日▽7歳半になる前日。2回(6~28日程度空けて)接種後、6カ月以上標準約1年空けて追加接種1回▽2期11~9歳になる前日▽13歳になる前日までに1回接種。

3月31日までに1回接種を。接種料4千円。

次の場合は、市保健センターで事前申請が必要です。母子健康手帳持参(③は予防接種券)。

※は市ホームページから電子申請も可。

▽※やむを得ず市外にあるかかりつけ医で接種を希望する▽長期療養を必要とする疾病のため、医師より接種対象年齢の間、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。

待ち望んでいる人がいます

骨髄バンクに登録を

日本骨髄バンクでは現在1700人の人が骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としています。1人でも多くの患者を救うため、ドナー登録に協力を。

登録方法などは、日本骨髄バンクホームページ(二次元コードから読み取り可)で確認することができます。

(公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

臓器提供の意思表示

臓器移植法で本人の臓器提供の意思表示は、▷日本臓器移植ネットワークから登録▷健康保険証やマイナンバーカードなどに記入—することができます。

また、本人の臓器提供の意思が不明な場合も家族の承諾があれば臓器提供ができます。

(公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069

2期 11歳になる前日▽13歳になる前日に1回接種。

③高齢者の肺炎球菌感染症(接種費用一部公費負担) 対象は、今まで23価肺炎球菌ワクチンを接種(任意接種含む)したことのない▽市から予防接種券が送付された左上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(身体障害者手帳が診断書持参) — 接種希望者。

3月31日までに1回接種を。

次の場合は、市保健センターで事前申請が必要です。母子健康手帳持参(③は予防接種券)。

※は市ホームページから電子申請も可。

▽※やむを得ず市外にあるかかりつけ医で接種を希望する▽長期療養を必要とする疾病のため、医師より接種対象年齢の間、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。

【対象】▽骨髄移植▽末梢血幹細胞移植▽さい帯血移植

により定期予防接種の再接種が必要と医師が認め、再接種日時点で20歳未満の人。

【助成内容】予防接種法に定められた疾病(結核除く)の予防接種の再接種。

【助成金額】医療機関に支払った予防接種料が市が定める予防接種料のいずれか低い方の9割に相当する額(所得制限あり)。

市は、安心・安全のまちづくりを推進するため、市内で開催されるイベントなどの主催者にAED(自動体外式除細動器)を最長5日間貸し出します。

無料。

申請方法など詳しくは、市ホームページで確認を。

問市健康政策課 ☎784-8080

簡単に楽しく すっきり健康体操講座

筋力の維持向上やバランス感覚向上、関節や筋肉の動きを良くする運動などを行う「すっきり健康体操講座」を次の通り開催します。

みんなで笑い合い、楽しみながら体を動かしませんか。

【日時】▷4月26日▷5月31日▷6月28日▷7月26日—の水曜午前10時45分

【会場】東リ いたみホール

【対象・定員】55歳以上各30人

【受講料】各750円

問3月16日午前10時から東リ いたみホール ☎778-8788へ。先着順。