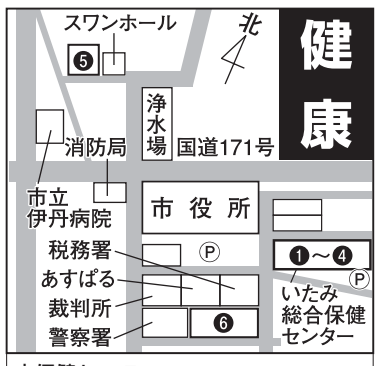
健康



市保健センター
❶市健康政策課
☎784－8080 ファクス 784－3281
❷市母子保健課
☎784－8034 ファクス 784－3281
☎764－5870（新型コロナワクチンに関すること）

休日・夜間の診療

【内科】❸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

【歯科】❹市口腔（こうくう）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）

【小児科】❺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

【眼科・耳鼻咽喉（いんこう）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

❻県伊丹健康福祉事務所（伊丹保健所）
☎785－9437 ファクス 777－4091

熱中症に注意を

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、マスクを着用している時は、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、次のことに気を付けて熱中症を予防しましょう。

【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、屋内では扇風機やエアコンで温度を調節して涼しくし、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、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。

◆はしかに注意　麻しん（はしか）は、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の感染症です。感染力が非常に強く、接触、飛まつ、空気感染し、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100パーセント発症すると言われています。

予防には麻しんワクチンを接種することが効果的です。ワクチンを2回接種していない人や、罹（り）患したことがない人は感染する可能性があります。

発熱や咳、鼻汁、目の充血、発疹などの症状が現れるなど麻しん患者との接触が疑わしい場合は、必ず受診前に医療機関に相談を。

＊　＊

問❶市健康政策課。

◆胃がん・肺がん検診（アスベスト関連疾患検診）　日程と会場は**左表**の通り。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59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（かくたん）検査（肺がん検診とセット）＝49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含む）。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＝500円▽肺がん検診＝100円▽喀痰検査＝400円――です。満65歳以上は無料。

◎集団乳がん検診（マンモグラフィー）　対象は、昭和59年3月31日以前生まれの女性。令和4年4月1日以降に市の乳がん検診を受けた人か、妊娠中や治療中などの人除く。受診料1千700円。満65歳以上は無料。

日程は▽①7月12日㈬午前9時▽②30日㈰＝午前9時、午後1時▽③8月5日㈯＝午前9時半。

会場は①②市保健センター③イオンモール伊丹（藤ノ木1）。定員あり。要予約。

＊　＊

申▽市ホームページ（**下二次元コード**から読み取り可）から電子申請▽電話▽はがきかファクスに住所、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・0898千僧1－1－1伊丹市立保健センター健康政策課へ。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、市健康政策課から連絡）。

胃がん・肺がん検診　日程と会場

月	日（曜日）	会場
7	19日㈬B※	市保健センター
8	31日㈭B※	市保健センター
9	11日㈪A	サンシティホール★
	16日㈯B	市保健センター

受付時間は午前9～11時（★は9時半から）。Aは男性、Bは女性が先に受診。※は肺がん検診のみの受け付けは終了。

◆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」をサンシティホールで開催します。

日程と内容は▽7月19日㈬＝「フレイルを予防するお口のケア」▽26日㈬＝「『ちょい足し』力（りょく）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・定員は市内在住の65歳以上各30人。無料。

申市介護保険課☎784・8037へ。先着順。

◆新型コロナワクチン関連情報　現在実施している令和5年春開始接種の対象者は、初回接種を完了した▽①65歳以上▽②64歳以下の基礎疾患などのある人・医療従事者など――の人です。

オミクロン株対応2価ワクチンを使用します。①は、インターネットか市新型コロナワクチンコールセンターから予約を。②は、同コールセンターのみ予約可。初回接種を完了した今回対象外の12歳以上の人には、9月以降に令和5年秋開始接種を予定しています。小児の追加接種や乳幼児以上の初回接種は引き続き実施しています。要予約。詳しくは、市ホームページ（**下二次元コード**から読み取り可）で確認を。

問市新型コロナワクチンコールセンター☎764・7835。

◆献血Web（ウェブ）会員「ラブラッド」の登録を　日本赤十字社は、献血Web会員サービス「ラブラッド」会員となり定期的に献血に協力できる人を募集します。

会員になると▽全国の献血ルームと一部の献血バス会場のWeb予約▽血液検査の結果をいち早く確認▽献血のポイントを貯めて記念品と交換▽メールでキャンペーン情報や次回献血可能日などを確認▽献血記録の閲覧――などができます。

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。

問県赤十字血液センター☎078・222・5013。

◆特定医療費受給者証の更新を　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。

有効期限が10月31日の同受給者証を持つ人に申請書類を送付しています。6月中に届いていない人は県伊丹健康福祉事務所に問い合わせを。

問県伊丹健康福祉事務所地域保健課☎785・7874。

◆健康度アップ相談会　7月28日㈮午前9時半～11時（1人約45分）に市保健センターで。

保健師と管理栄養士が個別に生活習慣の悩みを聞き、健康診断結果の見方が分からない、今の生活習慣で大丈夫か不安などの悩みに答えます。気軽に相談を。希望者には体組成測定も実施。

定員6人。無料。

申❶市健康政策課へ。先着順。

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。窓口で妊娠届出書を作成。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		
	もうすぐパパママ教室（申し込みは３日から）	妊娠している人。家族１人同伴可	14・21日	申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を	
	モグモグ離乳食教室（申し込みは３日から）	令和５年１・２月生まれ（初期の人向け）	14・25日		
	ぷれママ＆ふれっしゅママのつどい（申し込みは３日から）	妊娠24～35週の妊婦か産後１か月健診を終えた６か月児未満の母児（第１子優先）	28日		
	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）	日時は予約時に問い合わせてください。❷市母子保健課		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
	すくすく育児相談	育児に関して悩んでいる人	3・10・24・31日	13:15～15:15	保健師・栄養士による面接相談
	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
医療機関	１０か月児健診	令和４年９月生まれ	日時は直接、実施医療機関に問い合わせてください		
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				
	健康度アップ相談会（生活習慣や健康に関する相談会）	20歳以上	28日	受け付け 9:00～11:00（要予約）	体組成測定可（要予約）❶市健康政策課
市口腔保健センター	歯科保健相談	幼児・一般・妊婦	27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	ふん便検査 飲料水検査（所付）	一般	3・4・10・11・18・24・25・31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（要予約）（健康管理課）	希望する人	6・20日	13:15～14:00 ☎785-2371 ファクス777-4091	
	肝炎ウイルス検査（要予約）（健康管理課）				
	専門栄養相談（要予約）（健康管理課）	希望する人・企業	24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関する相談
	こころのケア相談（要予約）（地域保健課）	希望する人	27日	14:00～15:30 ☎785-7462 ファクス777-4091	精神科医師による心の相談

ウォーキングレッスンを開催
7月6日㈭午前10時半、イオンモール伊丹昆陽（池尻4）3階で。先着50人に冷感タオル贈呈。
無料。当日、直接会場へ。
イオンモール伊丹昆陽
☎773－6980