

# 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を一緒に考えませんか。

【日時】▷①聞くコース=10月12・19日▷②食べるコース=10月26日、11月2日。いずれも木曜(全2回)午前10時  
【会場】市保健センター  
【定員】30~74歳の①20人②12人  
【参加料】①無料②各700円程度  
市ホームページ(二次元コードから読み取り可)から電子申請か市健康政策課☎784-8080へ。



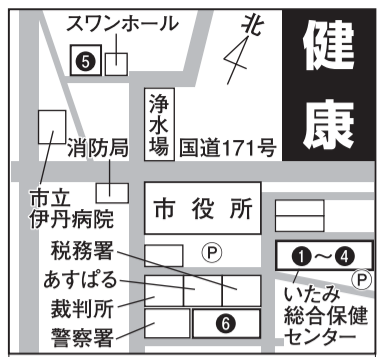
## 接種費用を一部公費負担

### 季節性インフルエンザ予防接種

市は、10月1日〜来年1月31日まで接種費用一部公費負担による季節性インフルエンザ予防接種を実施します。より有効性を高めるために、流行前の12月中旬までに受けましょう。対象などは次の通り。

【対象】▽65歳以上▽60〜64歳で、身体障害者手帳1級相当の心臓、じん臓、呼吸器の障害または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「接種料」1千500円(1回接種)。

市内実施医療機関に直接、申し込みを。  
「やむをえず市外のかかりつけ医で接種を希望する場合」市保健センターで事前申請(下記二次元コードから電子申請も可)が必要。



市保健センター  
①市健康政策課 ☎784-8080 [ファクス] 784-3281  
②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】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  
【歯科】④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)  
【小児科】⑤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  
⑥県伊丹健康福祉事務所(伊丹保健所) ☎785-9437 [ファクス] 777-4091

### 新型コロナワクチン

#### XBBに対応

XBB対応ワクチンを使用した令和5年秋開始接種を実施しています。  
予約開始日は▽基礎疾患などのある12〜64歳▷10月2日▽基礎疾患のない12〜64歳▷6日。いずれも午後1時から予約サイトか市新型コロナウイルスセンターで受け付けを開始。65歳以上と5〜11歳は受け付け中。

乳幼児以上の初回接種も同ワクチンを使用します。  
前回接種日から3カ月以上空けて予約してください。インフルエンザワクチンとの同時接種も可。

要予約。詳しくは、市ホームページ(下記二次元コードから読み取り可)を確認。  
⑦市新型コロナウイルスセンター ☎764-7835。

助成額 同事業にかかる通院、入院または面談の日数に2万円を乗じて得た額(1回の骨髄などの提供につき上限20万円)。

臓器提供意思表示を 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するか健康保険証、マイナンバーカードなどに記入することにより可能となります。

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。  
⑧(公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069。

◆不育症の検査・治療を助成 市は、不育症の検査・治療を受けた夫婦に対し、経済的負担軽減を図るため、医療保険が適用されない医療費の一部を助成します。

【対象者】法律上の夫婦で▽所得▽夫婦合算所得400万円未満▽妻の年齢43歳未満 | などが定めた条件を満たす人。  
【対象期間】4月1日〜来年3月31日までに受けた治療な

助成額など詳しくは市ホームページから確認。  
⑨来年3月31日までに⑩市母子保健課へ。  
◆健康度アップ相談会を開催 10月3日(火)、11月29日(水)、いずれも午前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など気軽に相談を。希望者には体組成測定も実施。  
⑪市健康政策課へ。先着順。  
◆お口の元気度アップ教室を開催 12月14日(木)午後2時、ラスターホールで。いずれも午後2時(全2回)。

## 10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	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
	もぐさ教室	妊娠している人。家族1人同伴可	13・20日		
	母乳指導	令和5年4・5月生まれ(初期の人向け)	13・24日		申し込みなど詳しくは市ホームページで確認を
	ふれママ&ふれっしゅママのつどい	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)	27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ください。☎784・8034		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	育児に関して悩んでいる人	2・16・23・30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
	10か月児健診	令和4年12月生まれ			
	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				
市保健センター	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	3日	受け付け 9:00~11:00 (要予約) ☎784・8080	体組成測定可(要予約)
市保健センター	歯科保健相談	幼児・一般・妊婦	26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(所要料)	希望する人・企業	2・3・10・16・17・23・24・30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(健康相談課)	希望する人	5・19日	13:15~14:00 ☎785-2371 [ファクス] 777-4091	
	肝炎ウイルス検査(健康相談課)	希望する人・企業	23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(地域保健課)	希望する人	11日	13:30~15:00 ☎785-7462 [ファクス] 777-4091	精神科医師による心の相談
	アルコール相談(地域保健課)	希望する人	11日	13:00~15:00 ☎785-7462	精神保健福祉士による相談

講義と口の機能測定を実施。対象・定員は市内在住の65歳以上50人。  
◎いきいき健康大学 市は、シニア世代が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東リ いたみホール | 10月19日(木) | 「流行感染症と予防について」高年齢を元気に過ごすために | 26日(木) | 「腰痛や膝痛を予防するコツ」フレイル予防のための関節の話。  
②アルピス寺本(寺本4)集会室 | 11月7日(火) | 「フレイルを予防するお口のケア」 | 14日(火) | 「ちょい足し」力で「脱フレイル」。  
【①アルピス寺本(寺本4)集会室】 | 11月7日(火) | 「フレイルを予防するお口のケア」 | 14日(火) | 「ちょい足し」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・定員は市内在住の65歳以上50人②30人。  
\* \* \*  
無料。  
⑬市介護保険課 ☎784・8037へ。先着順。  
◎介護に関する入門的研修を開催 11月9日(木)・15日(水)、12月1日(金)、いずれも午前9時半、東リいたみホールで。  
対象・定員は▽介護未経験者で関心のある▽介護の資格取得を目指している▽介護の仕事がしたい | などの各40人。  
⑭(二社)兵庫県介護福祉士会 ☎078-242-7011 | ホームページから電子申請を。先着順。