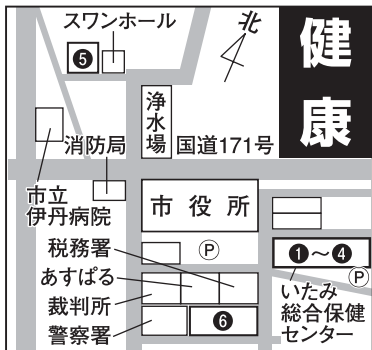




市保健センター	
①市健康政策課	Tel.784-8080 ファクス 784-3281
②市母子保健課	Tel.784-8034 ファクス 784-3281
休日・夜間の診療	
【内科】③休日応急診療所	
Tel.784-8171 ファクス 784-8141	
▷土曜＝18：00～21：00▷日曜、祝日＝9：00～12：00／18：00～21：00	
【歯科】④市口腔保健センター	
Tel. ファクス 783-0078	
▷日曜、祝日＝9：00～12：00	
(受け付けは11：30まで)	
【小児科】⑤阪神北広域こども急病センター	
Tel.770-9988 ファクス 770-9905	
▷平日＝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	
Tel.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)	
Tel.785-9437 ファクス 777-4091	

3月1～8日

女性の健康週間

女性特有のがんには、乳がんや子宮頸がんなどがあります。定期的に検診を受け、予防や早期発見に努めましょう。検診は市内実施医療機関で3月20日まで受診可。

◎20歳になったら、子宮頸がん検診を 子宮頸がんは早期に治療すれば治癒する可能性が高くなると言われています。定期的に検診を受けましょう。

【子宮頸がん検診】20歳から年に1回、市の検診が受診できます。

受診料千円(65歳以上は無料)。市内実施医療機関で受診。

◎乳房を意識することを生活の中に取り入れる 「プレスト・アウェアネス」とは、自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、意識して生活を送ることをいいます。

【4つのポイント】▽日ごろから自分の乳房を見て、触って、感じる▽気を付けなければいけない乳房の変化を知る▽以前より硬いところ(しこり)、血性の乳頭分泌物、変形、くぼみなど▽乳房の変化に気付いたら、すぐに医療機関を受診する▽40歳になったら、定期的に乳がん検診を受診する。

【乳がん検診(マンモグラフィ

イー) 40歳から2年に1回、受診料1千700円(65歳以上は無料)で市の検診が受診できます。市内実施医療機関で受診。

◎歯周疾患 妊娠中はホルモンバランスの変化により歯周病になりやすく、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も言われています。歯周病は早めの治療と予防が効果的です。

【市民総合歯科健診】対象は20歳以上の市民と妊婦。受診料500円(20歳以上は年度に1回、妊婦は妊娠中に1回のいずれかで受診)。市内の実施歯科医院で「市民総合歯科健診」と予約の上、受診を。

◎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きたしている場合があります。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。女性はホルモンバランスの変化により影響を受けるため、年に1回の健康診断で体の変化に早く気付くことが大切です。

【30歳代の健診】対象は30歳

代の市民。毎年6～翌年2月頃に実施。

【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と後期高齢者医療制度の被保険者。健診は3月20日まで市内実施医療機関で受診できます。

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加入者は不要)。

対象者には受診券を郵送しています。昨年4月以降の加入者は①市健康政策課に受診券の請求を。受診方法は直接、市内実施医療機関に健診日などの問い合わせを。

◎こころの健康 女性は、妊娠や出産、更年期など、女性ホルモンの変動から気分が落ち込んだりイライラが続いたりすることがあります。

また、就職や引越、結婚・出産など環境や自分自身の役割に変化があった時にも心の負担が増える場合があります。次のような項目が2週間以上続く場合は専門家に相談を。

▽好きなことに関心がわかない。物事をするのが面倒▽以前より表情が暗く、元気がない▽身体の痛みや倦怠感、頭痛、肩凝り、便秘などが増える▽仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える▽周囲との交流を避ける▽趣味やスポーツ、外出をしなくなる▽眠れない、眠りにくい。県は「兵庫県のちと心のサポートダイヤルTel.078・382・35

6(月)金曜午後6時～翌午前8時半。土・日曜、祝日は24時間)で相談を受け付けています。

◎喫煙 女性の喫煙(受動喫煙を含む)は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患などに加え、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。

＊ ＊

◆高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種は65歳で接種を 対象は、今まで23価肺炎球菌ワクチン接種(任意接種を含む)をしたことがない▽65歳▽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。1回接種。

接種料4千円(マイナ保険証など持参)。

市内実施医療機関で事前予約を。

▽※やむを得ず市外にある医療機関で接種を希望する場合▽長期療養疾病の治療のため医師から接種不可と指示を受けていた一人は、市母子保健課で事前申請を。(※は市ホームページから電子申請も可)。

◆ウォーキングレッスンを開催 3月6日(木)午前10時半、イオン

3月の健康カレンダー

場所	項目	対象	日	時間	備考
市保健センター	母子健康交付	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		
	もぐさ教室(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
	母乳教室(申し込みは3日から)	令和6年9月・10月生まれ(初期の人向け)	14・25日		
	ぶれママ＆ふれっしゅ(申し込みは3日から)	妊娠24～35週の妊婦、1か月健診を終えた6か月未満児と母(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ください。Tel.784-8034		小児科医・理学療法士・保健師による面接相談
	幼児の予約相談	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	3・10・17・24・31日	13:15～15:15	保健師・栄養士による面接相談
機関医療	4か月児健診	個別に案内しています		個別に案内しています	
市保健センター	10か月児健診	令和6年5月生まれ	日時は直接、実施医療機関に問い合わせください	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	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
兵庫県伊丹健康福祉事務所	ふん便水検査(検体検査)	希望する人・企業	3・4・10・11・17・24・25・31日	9:00～11:00 Tel.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	6・13日	13:00～13:45 Tel.785-2371	
	肝炎ウイルス検査(健康相談課)	希望する人・企業	24日	13:30～15:30 Tel.785-7861	食品表示(保健事項)や難病患者等の食事にに関する相談
	専門栄養相談(健康相談課)	希望する人	13日	14:00～15:30 Tel.785-7462	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	10日	13:00～15:00 Tel.785-7462	精神保健福祉士による相談
	アルコール予防相談(地域保健課)	希望する人			

希望者に配布

介護に関する入門的研修

市は、介護未経験者を対象に、介護に関する基本的な知識を身に付けるとともに、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶことができるDVDを希望者に配布します(DVDは郵送します)。



動画で学ぶ

生活援助ヘルパー養成研修

市は、介護が必要な高齢者に介護保険サービスの生活援助を提供する上で、必要な知識を習得するための研修を実施します。

【対象】16歳以上(資格不問)
【内容】DVD視聴形式の受講で、資格を取得。研修受講後は、基準緩和された訪問型サービスのヘルパーとして就業可能。

＊ ＊
いずれも無料。
市3月28日午後5時までに市ポータルサイト(二次元コードから読み取り可)から電子申請を。

市介護保険課Tel.784-8037

モール伊丹昆陽(池尻4)で。定員50人。無料。当日直接、会場へ。先着順。問イオンモール伊丹昆陽Tel.773・6980。

◆健康度アップ相談会を開催 3月7日(金)午前9時半、市保健センターで。保健師と管理栄養士が個別に健康などに関する悩みを聞きま

す(1人約45分)。希望者に体組成測定を実施。定員あり。要予約。無料。☎電話で①市健康政策課へ。先着順。