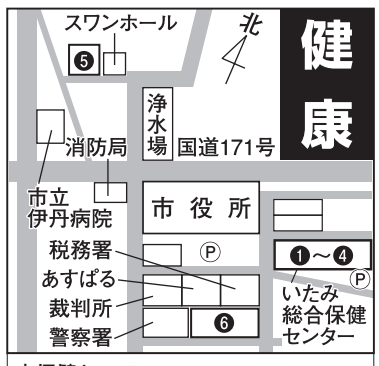
健康



市保健センター

❶市健康政策課

TEL784－8080 ファクス 784－3281

❷市母子保健課

TEL784－8034 ファクス 784－3281

休日・夜間の診療

【内科】❸休日応急診療所

TEL784－8171 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

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】❺阪神北広域こども急病センター

TEL770－9988 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

TEL06－6436－8701

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）

TEL785－9437 ファクス 777－4091

定期予防接種

受け忘れはありませんか

事前に市内実施医療機関に予約し、接種を。

無料（マイナ保険証など、母子健康手帳持参）。

◆水痘（水ぼうそう）　今までに水痘と診断されたことがない1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日に2回（3カ月以上空けて）接種。標準接種間隔は、6～12カ月空けて。

◆日本脳炎　▽1期＝3歳になる前日～7歳半になる前日。2回（6日以上空けて）接種後、6カ月以上（標準は約1年）空けて追加接種1回▽2期＝9歳になる前日～13歳になる前日に1回接種。

【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。

◆ジフテリア・破傷風（DT）2期　11歳になる前日～13歳になる前日。1回。

＊　＊

やむをえず市外にある医療機関で予防接種を希望する場合は、市保健センターで事前申請（市ホームページから電子申請も可）が必要です。

問❷市母子保健課。

◆AEDを無料貸出　市内で開催される各種イベントなどにおける救護活動に備え、イベント主催者向けに最長5日間AED（自動体外式除細動器）を貸出します。申請方法など詳しくは市ホームページで確認を。

問❶市健康政策課。

◆生活援助ヘルパーフォローアップ研修の開催　3月24日(月)午前10時、東リいたみホールで。

対象は、基準緩和訪問型サービス従事者（生活援助ヘルパー）研修修了者（資格不問）。

無料。

申3月21日午後5時までに**下二次元コード**から申し込みを。

問市介護保険課TEL784・8037。

毎月22日は禁煙の日

（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に関する知識を普及・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など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・循環器疾患・呼吸器疾患・歯周疾患・妊娠中の合併症、その他さまざまな病気の原因となっています。また、新型コロナウイルスに関して、喫煙者は非喫煙者と比較して感染した場合の重症化リスクが高いことが報告されています。

【受動喫煙に注意】たばこなどによる煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に吸い込む主流煙よりも吸っていない時に立ち上る副流煙に多く含まれ、副流煙と喫煙者が吐き出す煙を喫煙者の周りにいる人が吸い込むことにより受動喫煙が起こります。

【喫煙は依存症です】禁煙しようと思ってもなかなかできないのはニコチン依存症（身体的依存と精神的依存）という薬物依存があるからです。

また日本では、加熱式たばこが急速に普及しています。

加熱式たばこは、紙巻きたばこと比べて健康被害が少ないという期待から使い始める人が多くいますが、現時点で健康被害のリスクが低くなるという科学的な根拠はありません。紙巻きたばこと加熱式たばこ、両方止めてこそ禁煙です。

【禁煙するには】禁煙は、自力で行うこともできますが、より効果的に楽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）。

問❶市健康政策課。

いたみびょういん便り

泌尿器科主任部長兼排尿ケアチーム　岩田　裕之

市立伊丹病院には泌尿器科医師・看護師・理学療法士などさまざまな職種で構成された「排尿ケアチーム」があります。手術などで入院することによって、これまでの日常生活とは環境が大きく変化するため、「おしっこの悩みや不具合を抱える」入院患者は多くいます。

患者に対し、同チームはさまざまなケアを行っています。

例えば、チームが毎週病室に訪問して患者から話を聞き、病棟と連携しながら状況を判断して医師と看護師が投薬や指導をしています。また、理学療法士が自立した排尿ができるようリハビリを実施しています。

必要と判断すれば退院後も外来通院で治療することで、悩みや不具合を解消できるようサポートしています。

市×市立伊丹高校×イオン

コラボ弁当販売

市は、イオン㈱と市立伊丹高校商業科と共同で考案した弁当2種を、イオンスタイル伊丹（藤ノ木1）、イオンスタイル伊丹昆陽（池尻4）や近畿のイオンとイオンスタイルで3月19日～4月1日に販売します。同校生徒が、健康と食事の関連を市の栄養士から学び、その知識を活かして作成した弁当案をもとに商品化しました。

詳しくは二次元コードから確認を。

ねぎ塩豚弁当

3種のおにぎりの彩り9枡弁当

市健康政策課TEL784－8080
市立伊丹高校TEL772－2040