

健康づくり特集

問 伊丹市立保健センター TEL 072-784-8080 FAX 072-784-3281

※プレコンセプションケアとは？ (Preconception Care)

性別を問わず、適切な時期に、性や健康の正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（人生設計）や、将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み。

その「やせ」黄信号かも

肥満を恐れるがあまり、県内では高齢者と若い世代の人でBMI18.5以下の「やせ」の人が増えています。「体重を増やしたくないから、ご飯を減らしている」「健康のために、肉はあまり食べず野菜中心」といった食生活を続けていませんか。これまで内臓脂肪型肥満から生活習慣病を引き起こす「メタボリックシンドローム」に注意すべきと言われてきましたが、近年注目されているのが、「やせ」対策も含む若い世代の「プレコンセプションケア※」や高齢者の「フレイル予防」です。過剰なダイエットは避け、高齢者は加齢のせいとしていた体重減少を見過ごさないようにし、適切な体重管理と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

適切な食事量とは？

エネルギー摂取量と消費量のバランスが、結果として体重の増減に表れます。特に、主食を抜くとエネルギー不足になりやすく、逆に主食のみの食事は、筋肉減少や貧血などにつながりやすくなります。一日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、成長期や活動量が多い人などはしっかりとした食事量となるよう意識しましょう。

自分の「手のひら」で計る1食の目安(成人)

主食

ごはん・パン・麺

両手のひら

1っ分

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

片手の手のひら

2っ分

副菜

野菜・きのこ類・海藻類

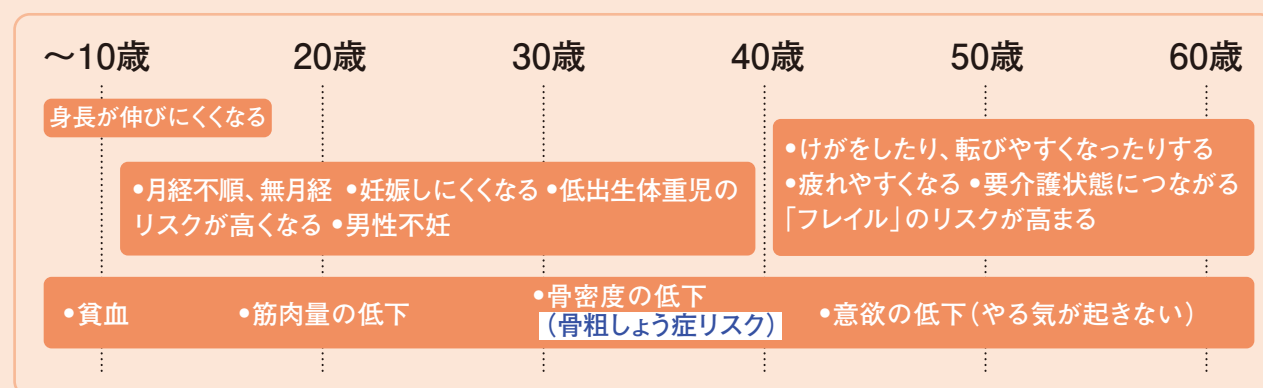
生の状態で
両手のひら

いっぱい



エネルギー
摂取量について
詳しくはこちら

年齢別「やせ」がもたらすリスク



BMIによる体格判定の目安(成人以上)

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢区分	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準2025より)

※健康づくり・フレイル予防を目指したBMIです。範囲より低いと「やせ」「やせぎみ」、範囲より高いと「肥満」と判定されます。

「やせ」は
骨粗しょう症の
リスクに…

「骨粗しょう症」とは骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。過度なダイエットや運動不足のほか睡眠不足などを続けていると、若い世代であっても骨折しやすくなる可能性があります。早速今日から対策を行いましょう。



栄養
バランスの
いい食事



ジョギング、
ウォーキング
などの運動



日光浴や
禁煙などの
生活習慣

女性には特に要注意

閉経に伴う女性ホルモンの減少で骨量が減少するため、若いうちから「骨を大切に」意識を持つことが大切です。

無料の骨密度測定会でチェック！

対象 10歳以上の伊丹市民(各日定員あり)
申込 オンラインまたは電話(TEL 784-8080)
日時 10月30日(金)、12月3日(木)
場所 保健センター



詳細・
オンライン申請は
こちら

令和8年度

伊丹市の
健診・各種がん検診のご案内

年に1度のけんしんで健康管理 /

市の助成により
高額な健(検)診が
安く受けられます

☒

受けられる健(検)診をチェック!

	健(検)診項目	対象者(令和9年3月末時点の年齢)	内容	料金	受診場所
健康診査	☐ 30歳代の健診	30歳代 (昭和62年4月1日～平成9年3月31日生)	血圧測定/身体計測/ 血液検査/尿検査/診察 など	1,100円	保健センター 詳しくは3面へ
	☐ 国保特定健診	40歳以上の伊丹市国保加入者 (特定健診の受診券が必要)		無料	保健センター もしくは
	☐ 後期高齢者健診	75歳以上 ※受診券は不要 (65歳以上で兵庫県後期高齢者医療制度加入者)		無料	実施医療機関 詳しくは3面へ
	☐ 基本健診	40歳以上で生活保護・支援給付を受けている方 (事前に保健センター窓口での手続きが必要)		無料	実施医療機関
がん検診等	☐ 胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線(バリウム)検査	500円	満65歳以上の方等(※)は無料 保健センター その他施設 詳しくは3面へ 保健センター その他施設 もしくは 実施医療機関 詳しくは3面へ 実施医療機関
	☐ 肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	100円	
		喀たん検査 50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方	3日分のたんを採取し、 がん細胞の有無を検査	400円	
	☐ 乳がん検診	40歳以上の女性 (令和7年度に受診していない方)	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	1,700円	
	☐ 子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診、内診	1,000円	
	☐ 前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA測定法)	1,000円	
	☐ 肝炎ウイルス検査	40歳以上 (過去にB型・C型肝炎ウイルス検査の両方を受けたことがなく、治療中でない方)	血液検査 (HBs抗原・HCV抗体検査)	1,100円	
	☐ 大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2日法)	600円	
歯科健診	☐ 市民総合歯科健診	20歳以上または妊娠中の女性 (どちらか年度内に1回) ※平成18年4月1日～平成19年3月31日生まれの方は歯科医師会の助成もあるため今年度に限り無料	歯や歯肉等の状態を診る 口腔内検査、 唾液でむし歯リスクを検査	500円	実施歯科医療機関

がん検診・肝炎ウイルス検査

無料クーポン券の利用を

市の子宮頸がん・乳がん検診、肝炎ウイルス検査の受診料が無料になるクーポン券を5月中旬に次の対象者へ送付しています。

子宮頸がん検診

20歳の女性

乳がん検診

40歳の女性

肝炎ウイルス検査

過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受診していない40・45・50・55・60歳の男女(治療中の方は対象外)

いずれも4月1日現在の年齢で、4月20日時点で市に住民票がある方。クーポン券の有効期限は令和9年2月28日です。4月以降でクーポン券交付の前に同検診・検査を受診した方は自己負担金の還付を受けられます(人間ドックなどは不可)。

※自己負担金の免除について

市の各種がん検診と肝炎ウイルス検査は、下記に該当する方は無料です。

65歳未満

① 満65歳以上の方

② 生活保護世帯に属する方・支援給付を受けている方

③ 市民税非課税世帯に属する方

②③に該当する方は検診受診日前に保健センター窓口(平日9時～17時開庁)での手続きが必要です。

実施医療機関の一覧



市民総合歯科健診について



市内医療機関での受診をご希望の方は、直接医療機関へ予約してください(右記二次元コードから実施医療機関確認可)。



「まとめてがん検診を受けたい」そんなあなたへ

「各種がんセット検診」をカーム尼崎健診プラザにて受診することもできます。

詳細は、市ホームページ(右のQRコード)で確認するか、健診・健康づくり担当までお問い合わせください。

カーム尼崎健診プラザ
での各種がんセット検診
について



2

／ 要予約(定員あり) 先着順 ／

保健センター等での健診(検診)日程

TEL 072-784-8080(健診・健康づくり担当)

集団

所要時間60分

※受付は8時45分～11時15分まで

国保特定健診・後期高齢者健診

10月	4日(日)	1月	6日(水)
	23日(金)		29日(金)
	29日(木)		2日(火)
11月	6日(金)	2月	15日(月)
	27日(金)		8日(月)



集団健診
オンライン申請

どの日程でも胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん、
肝炎ウイルス検査を併せて受診できます(胃がんは定員あり)。

所要時間60分

30歳代の健診

10月	6日(火)午前
11月	14日(土)午前
12月	21日(月)午前
2月	3日(水)午前



30代健診
オンライン申請

子どもの同伴
OK



体組成測定やヘルシー時短レシピ紹介も
実施!試食もできます!

胃がん・肺がん・乳がん検診

月	日(曜日)	時間	会場名	胃	肺	乳
10月	1日(木)	午前	野間笠松センター★A	●	●	
	15日(木)	午前	サンシティホール★B	●	●	
	16日(金)	午前	保健センター			●
	25日(日)	午前	保健センターB	●	●	
	28日(水)	午前	保健センター			●
11月	6日(金)	午前	保健センター			●
	11日(水)	午前	保健センターA	●	●	●
	17日(火)	午前	保健センター			●
	18日(水)	午前	TOYO TIRES 伊丹スポーツセンターA	●	●	
	25日(水)	午前	保健センターB	●	●	
12月	27日(金)	午前	保健センター			●
	5日(土)	午前	保健センターA	●	●	●
		午後	保健センター▲			●
1月	6日(水)	午前	保健センター			●
	13日(水)	午前	イオンモール伊丹昆陽			●
		午後				●
	18日(月)	午前	保健センターB	●	●	
	28日(木)	午前	保健センターB	●	●	
2月		午後	東りいたみホール■B		●	
	29日(金)	午前	保健センター			●
	2日(火)	午前	保健センター			●
	7日(日)	午前	保健センターA	●	●	●
		午後	保健センター▲A		●	●
	26日(金)	午前	保健センターA	●	●	●

検診開始時間

★印 午前9時30分
▲印 午後1時30分
■印 午後2時
その他 午前9時



※イオンモール伊丹昆陽については、午前は10時30分
から、午後は12時からのご案内です。
(詳しい受付時間は、こちらで指定させていただきます)
※Aの日程は男性、Bの日程は女性の受付時間が先です。
※TOYO TIRES伊丹スポーツセンターでの検診は、
クラブハウスの2階で行います。



胃がん・肺がん検診
オンライン申請



※胃がん肺がん乳がん検診を同日で受診を
希望される方は、上記の申込フォームから
乳がん検診をあわせて申し込みください。



乳がん検診
オンライン申請



健康と特典を手に入れよう!

いたみ健康チャージポイント

自身で健康づくりに取り組んだり、健康イベントに参加したり、健診(検診)を受ける等の健康づくりに
取り組むことで、ポイントを貯めて、素敵な特典が当たる抽選に応募できます。

対象 20歳以上の市民の方 ※令和8年度に20歳に達する方を含む

応募は、インターネットまたは応募用紙で。

詳細・応募は
こちら▶

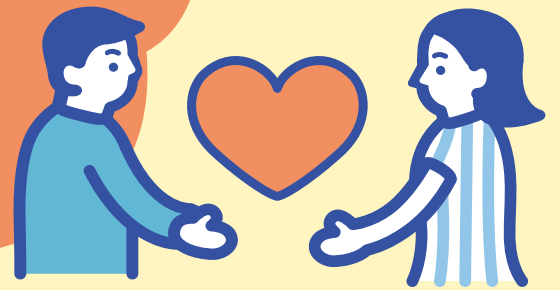


市役所・支所／分室・保健センターなどで配布

9月10日～16日は自殺予防週間です

あなたの気づきが、誰かの支えになる

大切ないのちを守るために、私たちができること



「ゲートキーパー」をご存知ですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを言います。特別な資格・経験などは必要ありません。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

1 気づき

大切な人の様子が「いつもと違う」場合、悩みを抱えていることがあります。体調不良や学業不振等…生活における様々な「変化」は悩みの種となります。一方、昇進や出産等、周りの人から幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みとなる場合があります。

気づきのポイント

若者

- ☑ 友達や先生を避ける
- ☑ 学校を休みがちになるなど



出産後の女性

- ☑ 自分の子どもをかわいいと思えない
- ☑ 子どもの世話ができない
- ☑ 母親として不適切であると感じるなど



職場の同僚

- ☑ 仕事においてミスが増えた
- ☑ 急な休みや遅刻、居眠りが増えたなど



2 傾聴

まずは話せる環境をつくり、心配していることを伝えて、本人の悩みを真剣な態度で受け止めます。本人を責めたり、安易に励ましたり、考えを否定することは避けましょう。

3 つなぎ

放っておけないと感じたら、早めに専門家へ相談するよう促しましょう。（状況が深刻な時は、周囲の人が自ら相談機関へ相談しましょう）

4 見守り

相談機関につながった後も、必要があれば相談にのることを伝えます。あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守ることが大きなサポートになります。



ゲートキーパー
についての
詳細はこちら

ひとりで抱え込まないために。困ったときは相談を。

電話での相談窓口	TEL	開設時間
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜：18時～翌8時30分 土・日・祝日：24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜：9時～11時30分、13時～15時30分 (祝日、年末年始除く)
ひょうごっ子〈いじめ・体罰・子ども安全・不登校〉相談24時間ホットライン	0120-0-78310	24時間対応
いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	24時間対応

SNSによる相談は

厚労省 SNS相談 🔍

で検索してください。

こころの相談窓口
一覧はこちら



65歳以上の通いの場に出張！ 出張フレイル予防講座 2回セット

無料

1 栄養講座 講師/管理栄養士 無理なく「しっかりおいしく食べる」コツとは？

口腔講座 講師/歯科衛生士

2 お口の筋トレ、 健口体操で笑顔を育もう！



日程 平日のみ 時間 各1時間程度

利用 1グループにつき各1回ずつ(どちらか一方のみの申込も可能)

対象 65歳以上の方が多く参加する地域団体(先着15グループ程度)
※少人数からでも受け付けています。

申 問 保健センター 健診・健康づくり担当 TEL 072-784-8080

ほっとタイムChiPs in 伊丹

無料

「ちょっと子どもと離れたい」「自分の時間がほしい」という保護者のために、自分自身や家族について考えるグループワークを実施します。

日程 10/19～11/30(全6回)

会場 伊丹市立保健センター

対象 就学前のお子さんを子育て中の保護者10名程度

託児 あり(無料)

申込期間 9/1～9/30

※応募多数の場合は抽選



問 子そだてサポートひかり TEL 0797-81-2775

申込はこちら

