

# からだも心も健康でいるために

健康づくり特集号

令和7年9月1日

伊丹市立保健センター

〒664-0898 伊丹市千僧1丁目1番地1  
TEL.072-784-8080 FAX.072-784-3281

メリットたくさん

## 伊丹市の肺がん検診

9月はがん征圧月間です

肺がんとは、呼吸に関わる気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。

1

安い!!

肺がん検診(自費の場合) 約2,000円

伊丹市の肺がん検診を利用すると...

約1,900円もお得

100円



2

短時間で  
受けられる

胸部レントゲン撮影の時間は

約1分です。

3

24時間予約可能

右記QRコードより、  
インターネット予約が  
できます。



肺がん検診予約フォーム

4

がんを早期に発見

がんは早い段階で発見して治療すれば、治る可能性が高くなります。肺がん検診は1年に1回、定期的に受けることで早期発見の確率が上がります。

毎年受けなくてもいいかな?



5

肺がん以外にも  
病気を発見できる

肺炎・肺結核\*・肺気腫なども  
発見できる場合があります。

\*結核は過去の病気ではありません。  
日本では年間約10,000人の方が  
発症しています。

6

胃がん検診も  
一緒に受けられる

胃がん検診(バリウム)も午前中に  
実施!

肺がん検診と同じ日に受診できます。  
料金は500円です。要予約。

### 肺がん検診の受け方

#### STEP1 予約する

- 電話 健診・健康づくり担当072-784-8080へ
- インターネット予約 上記のQRコードから
- はがき・FAX

氏名(フリガナ)、生年月日、性別、住所、希望する検診、  
日程(第2希望まで)をご記入の上、健診・健康づくり担当まで

#### STEP2 受診する

約10日前に、検診案内  
をお送りします。

##### 【案内物】

- 受診票(注意事項)
- 問診票

#### 予約日

決まりましたら記入して忘れずに受け  
ましょう。

月

日

	肺がん検診のみ (胸部レントゲン 直接撮影)	オプション	
		喀たん検査 (専用容器に3日分のたんを採取)	アスベスト関連疾患検診 (肺がん検診と併せて実施)
対象者	昭和61年3月31日 以前生まれの方	昭和51年3月31日以前生まれ かつ 喫煙指数(1日の本数×年数)が600 以上の方	アスベストの影響による病 気を心配される方(*2)
料金	100円	400円	無料
満65歳以上は <b>無料</b> 。対象の方(*1)には免除制度あり。			

\*1 市民税非課税世帯に属する方、生活保護・支援給付を受けている方(検診受診日前に保健センターで手続きが必要  
です。)

\*2 アスベストを扱う仕事をしていた、震災後のがれきの撤去をした、アスベストを扱う工場の近くに住んでいた等ア  
スベストの影響が心配される方

詳しくは  
伊丹市肺がん検診  
ホームページを  
ご確認ください



◎印の日程は、乳がん検診を同日開催します(要別途申込)。  
Aの日程は男性、Bの日程は女性の受付時間が先です。  
検診開始時間は、★印は9:30~、その他の会場は9:00~、午後は1:30~です。  
(詳しい受付時間は指定させていただきます。)  
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(エレベーターはあり  
ません)。  
午前は胃がん検診(バリウム)も同時実施します(要予約)。午後は肺がん検診のみです。  
△印の日程は肺がん検診のみの受付枠は終了。胃がん検診とセットの場合は肺がん  
検診も受診できます。

日	日時			会場名	
	日	曜日	時間	会場名	種別
9月	13日	土	午前	保健センター△	A
	13日	土	午後	保健センター	A
10月	2日	木		野間笠松センター★△	B
	16日	木	午前	サンシティホール★	A
	26日	日		保健センター	B
11月	6日	木	午前	保健センター	A
	26日	水		伊丹スポーツセンター	B
12月	2日	火	午前	南センター★	A
	6日	土		保健センター◎	A
1月	16日	金	午前	保健センター	B
	16日	金	午後	保健センター	B
	27日	火	午前	保健センター	A
2月	8日	日	午前	保健センター◎	A
	8日	日	午後	保健センター	A
	20日	金	午前	保健センター	B

ご予約お待ちしております「☎072-784-8080(健診・健康づくり担当)」

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



市内実施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(3面下部二次元コードから確認可)

集団	所要時間	特定健診・後期高齢者健診				
	60分					
10月	7日	火	12月	5日	金	
	19日	日	1月	7日	水	
	30日	木		30日	金	
11月	4日	火	2月	16日	月	
	18日	火		28日	土	
	28日	金	3月	5日	木	

※受付は8時45分～11時15分まで

申し込み  
集団健診



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

全額自費で受けるより約75%も安い!!

所要時間	30歳代の健診		
60分			
9月	4日	木	午前
	22日	月	
10月	29日	水	
11月	15日	土	
12月	15日	月	
2月	5日	木	

子どもの同伴  
OK



申し込み  
30代健診



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!

検診車	所要時間	乳がん検診			
	30分				
10月	8日	水	午前	保健センター	
	17日	金		保健センター	
	23日	木		保健センター	
11月	6日	木	午前	保健センター	
	11日	火		保健センター	
	18日	火		保健センター	
	28日	金		保健センター	
12月	6日	土	午前	保健センター◎	
	6日	土	午後	保健センター	
1月	9日	金	午前	保健センター	
	14日	水	午前	イオンモール伊丹昆陽	
	14日	水	午後	イオンモール伊丹昆陽	
	26日	月	午前	保健センター	
2月	8日	日	午前	保健センター◎	
	8日	日	午後	保健センター	
	16日	月	午前	保健センター	
	26日	木	午前	保健センター	

◎の日程は、胃・肺・乳がん検診同日開催

乳がん検診申込みフォーム



## 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

対象 20歳以上の市民の方※ ※令和7年度20歳に達する方を含む

健康・運動に関する講座やイベントなどに参加して2ポイント、健(検)診を受けて1ポイント、自分で健康づくりの目標を立てて1か月間取り組むことで1ポイントなど、合計5ポイント以上貯めると、素敵な特典が当たる抽選に応募できます。



応募は、インターネットや応募用紙(市役所・支所/分室・保健センターなどで配布)で。

いたみ健康チャージポイント  
詳細・応募はこちらから



## ホッと一息 保健師コラム

夏の疲れが出る頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夜はよく眠れていますか?良い睡眠には量(時間)と質(休養感)が重要です。朝目覚めた時に感じる休まった感覚のことを「睡眠休養感」と言い、良い睡眠の目安となります。

良い睡眠の取り方のポイントはこちら▶



厚生労働省  
健康づくりのための  
睡眠ガイド

令和7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～

☑ 受けられる健(検)診をチェック!

市の助成により  
高額な健(検)診が  
安く受けられる!



健(検)診項目		対象者(R8.3月末時点の年齢)	内容	料金	受診場所	
健康診査	<input type="checkbox"/> 30歳代の健診	30歳代 (昭和61年4月1日～平成8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	
	<input type="checkbox"/> 国保特定健康診査	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 実施医療機関	
	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診	75歳以上 (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	
	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線(バリウム)検査	500円	詳しくは 1面へ  満65歳以上の方等(※)は無料	
	<input type="checkbox"/> 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		
	<input type="checkbox"/> 乳がん検診	40歳以上の女性 (令和6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		保健センター、 その他施設 もしくは 実施医療機関
	<input type="checkbox"/> 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		実施医療機関
	<input type="checkbox"/> 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		
	<input type="checkbox"/> 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		
<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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17年4月1日～平成18年3月31日生まれの方は今年度に限り無料	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	実施歯科医院	

## 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、肝炎ウイルス検査受診料が無料になるクーポン券を5月下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18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8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での手続きが必要です。

【申請方法】上記②、③に該当する方は、検診受診日前に保健センター(平日9時～17時半開庁)にお越しください(印鑑不要)。

## 実施医療機関の一覧



## 市民総合歯科健診について



## 「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



# あなたも 誰かの『ゲートキーパー』

～ 私たちにできる いのちを守る行動 ～

9月10日～9月16日は  
自殺予防週間

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。家族や友人、職場や近所の人など、私たち一人ひとりが「大切な誰か」のゲートキーパーです。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。

この4つすべてができなくても、**どれか1つ**ができるだけで、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

変化に気づく	声をかけ、じっくりと耳を傾ける	支援先につなげる	あたたかく見守る
<p>例：表情が暗い、元気がない 体調不良の訴えが多い 好きなことに興味がわかない 不眠、食欲不振 など</p> <p>生活の変化も、本人にとっては大きな悩みの原因になる場合があります。</p> <p>就職 昇進 結婚 引っ越し</p>	<p>例：「何かあった？」 「何かなやんで？」 「力になれることはない？」</p> <p>話を聞いているときは、正しいかどうか・良いか悪いかを判断したり、批判をしたりしないようにしましょう。</p> <p>大変だったね 頑張ったね</p>	<p>放っておけないと感じたら早めに専門家に相談するように促します。(状況が深刻なときは)周囲の人が自ら相談機関に相談しましょう。</p>	<p>「あれからどう？」</p> <p>つないだあとも、必要があれば相談にのることを伝えましょう。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。</p> <p>ゲートキーパーについてより詳しく知りたい方はこちら 「ゲートキーパーになろう！」(厚生労働省 HP)</p> 

## あなたはひとりじゃない ～もし、悩んでいたら～

相談することで、こころが軽くなる・自分を客観視できる・解決方法に気づけることがあります。悩んでいる人も、ゲートキーパーとして寄り添っている人も、一人で抱え込まず相談してみませんか。

### ●こころの相談窓口一覧

電話での相談 相談時間が変更となる場合があります。

相談窓口	電話番号	開設時間	内容
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜：18：00～翌8：30 土・日・祝日 24時間	つらい悩みを抱える人やそのご家族も相談できます。
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
ひょうご女性サポートホットライン～ここふれ～	0120-62-3588	火～土曜9：00～12：00、 13：00～16：00 (年末年始、祝祭日除く)	女性の相談をお受けします。仕事やお金のことなど日常生活での不安について話を伺うほか、専門相談機関の情報提供や対面相談に繋ぐことができます。
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	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS全般について児童生徒や保護者などの相談に応じ、幼児や児童生徒等のこころの悩み等の解消や子どものSOSの早期発見を図ります。



伊丹市ホームページでも相談窓口を紹介しています。



SNSでの相談 詳しい相談時間や、他の相談方法については各ホームページをご確認ください。

NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク	NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア	NPO 法人 BOND プロジェクト	NPO 法人 あなたのいばしょ	NPO 法人 チャイルドライン 支援センター
LINEからの相談 生きづらびっと	LINEからの相談 こころのほっとチャット	LINEからの相談 10代20代の女の子専用LINE	チャット相談 あなたのいばしょ ホームページ	チャット相談 18さいまでの子どもが つながるチャイルドライン
				

## ほっとタイム ChiPs in 伊丹

「ちょっとこどもと離れたたい！」  
「自分の時間がほしい！」  
飲み物を飲みながら自分自身や家族について考える  
グループワークです。



### 日程

10月20日～12月8日(全6回)

### 会場

伊丹市立保健センター

### 対象・定員

就学前の子を子育て中の10組程度  
※一時保育あり(無料・要予約)  
※応募多数の場合は抽選

### 申し込み期間

9月1日～9月30日  
子そだてサポートひかり  
☎ 0797-81-2775



予約はこちら



## いたみ健康・医療相談ダイヤル24が一部変わります。

10月1日より、健康や医療に関する相談の受付体制が以下のとおり変更となります。いずれも、24時間365日に対応しますので、相談内容に応じて、各相談窓口をご利用ください。

### いたみ健康・医療相談ダイヤル24

- 治療や身体の気になる症状(急を要するものを除く)
- 出産・育児についての相談(食事や生活など)
- 気分障害・不眠・ストレスなどの相談
- 介護方法に関する相談
- 検査データや薬について知りたい

0120-783-990へ!

看護師・保健師・心理士などが相談に応じ、分かりやすくアドバイスします。

### 救急安心センターひょうご

- 救急車を呼ぶべきか迷ったとき
- どこの医療機関を受診すべきかわからない
- 病気やケガに対する応急手当の方法

# 7119へ!  
固定電話の場合は078-331-7119へ!

「すぐに病院に行った方がよいか」、「救急車を呼ぶべきか」などの救急医療相談または医療機関案内をします。緊急性が高いと判断した場合は、119番を案内、または直接119番へ転送します。

### 救急車要請

- 意識がない
- 呼吸や脈がない、または不規則である
- 突然の激しい痛みなど緊急性が高い
- 多量の出血がある

119番へ!