

からだも心も健康でいるために

健康づくり特集号

令和6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

受けてください、命を守る大切な検診

9月はがん
征圧月間です

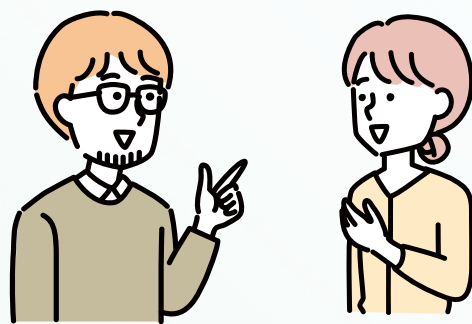
現在、日本人の **2人** に **1人** は一生のうちに何らかの **がん** になると言われています。

しかし、がんを早期に発見すれば、90%以上が治る^{*}と言われています。ぜひこの機会に、**がん検診** を受診してください。

がんは身近な病気なんですね。
自分や家族が受けられる
がん検診が知りたいな。

→市のがん検診
受診方法

2・3面へ



私は、2年に1回市の
乳がん検診を受けています。
周りの人にも検診を
受けてもらいたいな。

→市の乳がん検診
受診方法

1面下へ

★日頃の生活習慣や生活環境を見直して、がんを予防できることも
分かってきています。詳しくはこちらのページをご覧ください。

※ここでいう「治癒(=)」とは診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で
亡くなる人の影響を除いた数値です。出典:全がん協加盟施設における5年生存率(2009~2011年診断例)



国立がん研究センター
がん情報サービス
「科学的根拠に
基づくがん予防」

乳がん検診 ～2年に1回受診できます～

検診の内容 マンモグラフィ(乳房のレントゲン)

対象者 40歳以上の女性

自己負担金 1,700円(クーポン券がある方は無料。自己負担金の免除やクーポン券については3面をご確認ください)

受診方法 下記から受診場所を選び、電話やオンライン申請にてお申し込みください

(令和5年度にこの検診を受診した方は受診できません。
その他、受診できない方についての詳細等はこちら→)



マンモグラフィ
撮影機器

受診場所その①

市内医療機関

申し込み先 検診実施日時は、各医療機関に確認してください

実施医療機関名	電話番号	住所	オンライン申請
ばばプレスト クリニック	785-2122	西台1-1-512 伊丹阪急駅ビル リータ5階	
市立伊丹病院	777-5066 受付時間は 平日12時~16時30分	昆陽池1-100	
近畿中央病院	781-3712	車塚3-1	

受診場所その②

カーム尼崎健診プラザ

申し込み先

電話番号	住所
0120-688-311 受付時間は 月曜から金曜9時~16時 第2・第4土曜9時~12時	尼崎市御園町54番地 カーム尼崎2F (阪神電鉄「尼崎駅」近く)

検 診 実 施 日 月曜から金曜(祝日、年末年始を除く)
第2・第4(土)受診可

検 診 実 施 時 間 8時30分~12時

受診場所その③

保健センター・イオンモール伊丹昆陽

検診車 所要時間
30分

申し込み先	電話番号	オンライン申請
伊丹市立保健センター 健診・健康づくり担当	784-8080	

◎印の日程は、胃・肺がん検診と同日開催します(要別途申込)
○印の日程は、集団健診(国保特定健診・後期高齢者健診)と
同日開催します(要別途申込)

検診日	時間	会場名
9月17日(火)	午前	保健センター
10月2日(水)	午前	保健センター
10月18日(金)	午前	保健センター
10月31日(木)	午前	保健センター
11月7日(木)	午前	保健センター
11月18日(月)	午前	保健センター○
11月26日(火)	午前	保健センター
11月29日(金)	午前	保健センター○
12月14日(土)	午前	保健センター◎

検診日	時間	会場名
1月10日(金)	午前	保健センター
1月15日(水)	午前	イオンモール伊丹昆陽
1月15日(水)	午後	イオンモール伊丹昆陽
1月27日(月)	午前	保健センター
2月9日(日)	午前	保健センター◎
2月9日(日)	午後	保健センター
2月13日(木)	午前	保健センター

よかったら
一緒に受けに
行きましょう



ご予約お待ちしております「電話番号 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病院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 60分		国保特定健診・後期高齢者健診		
10月	7日	月	12月	3日	火	
	20日	日	1月	22日	水	
	31日	木		30日	木	
11月	5日	火	2月	15日	土	
	18日★	月	3月	4日	火	
	29日★	金	※受付は8時45分～			

※受付は8時45分～
11時15分まで

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

★印の日程は、乳がん検診同日開催



健診の
詳細・申込みは
こちらから

全額自費で受けるより約75%も安い!!					
所要時間 60分	30歳代の健診				
9月	5日	木	午前		
10月	1日	火			
	30日	水			
11月	30日	土			
2月	3日	月			

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!
試食もできる!

検診車	所要時間 30分	胃がん検診・肺がん検診			
9月	14日	土	午前 午後 肺がん検診のみ	保健センター	
10月	3日	木	午前	野間笠松センター	
	17日	木	午前	伊丹スポーツセンター	
	27日	日	午前	保健センター	
11月	7日	木	午前	保健センター	
	27日	水	午前	アイホール	
12月	3日	火	午前	南センター	
	14日	土	午前	保健センター○	
1月	17日	金	午前	保健センター	
	28日	火	午前 午後 肺がん検診のみ	保健センター	
2月	9日	日	午前	保健センター○	
	21日	金	午前 午後 肺がん検診のみ	保健センター	

○印の日程は、胃・肺・乳がん検診同日開催
(同日申し込み希望者は「胃・肺がん検診申込フォーム」から申込みを)

胃・肺がん検診申込みフォーム



やってみよう!
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6年度20歳に
達する方を含む

健診 (検診) を受けて
1ポイント、健康・運動に
関する講座やイベント等
に参加して1ポイント、
自分で健康習慣の目標
を立てて1ヶ月間取り組
むことで1ポイントの合
計3ポイントを貯める
と、素敵な特典が当たる
抽選に応募できます。

応募台紙は市役所・支
所/分室・保健センター
などで配布しています。



いたみ健康チャージポイント
詳細・応募台紙の
ダウンロードはこちらから



お問い合わせ先

伊丹市立保健センター
健診・健康づくり担当
072-784-8080

〒664-0898 伊丹市千僧1丁目1番地1
いたみ総合保健センター1階

令和6年度

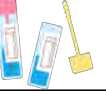
伊丹市の健診・各種がん検診のご案内

～年に1度のけんしんで健康管理～

けんしんは
健康を守る
第一歩

☑ 受けられる健診をチェック!

市の助成により
高額な検診が
安く受けられる!

	健診項目	対象者	内容	料金	受診場所
健康 健診 査	☐ 30歳代の健診	30歳代 昭和60月4月1日～平成7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
	☐ 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 (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
	☐ 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	保健センター もしくは 其他公共施設
	☐ 肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	100円	
		喀痰検査 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5年度にこの検診を受診していない方	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ) 	1,700円	詳しくは 1面へ
	☐ 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
	☐ 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16年4月1日～平成17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20日時点で市に住民票がある方。

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



実施歯科医院の一覧



「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

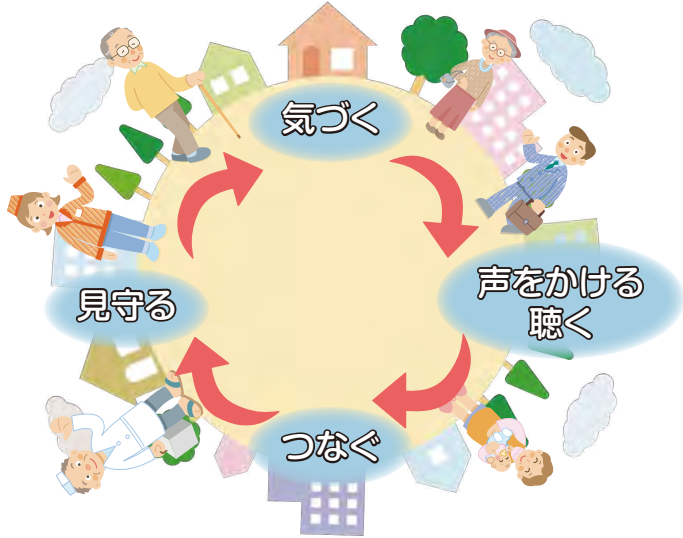


つながる輪 支える輪 ～あなたも誰かのゲートキーパー～

9月10日～16日は自殺予防週間です

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。

ゲートキーパーとしてできること



1 こころのSOSに気づく

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
連絡をいくらしても返事がない

借金・死別体験・過重労働・昇進・引っ越し・結婚・出産などの生活の変化は、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。

2 声をかける・聴く

「元気がないけど大丈夫?」「何か悩んでる?」「力になれることない?」など、心配していることを伝えます。悩みを打ち明けられたら、相手の気持ちに寄り添いましょう。

例 「話してくれてありがとう」
「大変だったね」
「頑張ったね」

3 つなぐ

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。

4 見守る

「あれからどう?」
寄り添ってもらうことが本人にとって大きな支えとなり、安心につながります。

この4つ全てができなくても、どれか1つができれば、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

○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
(厚生労働省ホームページ 【ゲートキーパーになろう!】)



あなたはひとりじゃない ～もし悩んでいたら～

相談すると、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。身近に相談相手がいなくても、あなたの話を聴いて力になってくれる人は必ずいます。



●こころの相談窓口一覧(令和6年7月時点) ※開設時間が変更となる場合があります。伊丹市ホームページでも相談窓口一覧を紹介しています。詳細は各ホームページでご確認ください。

相談窓口一覧	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	心の健康相談を中心に、自殺予防につながる相談ができます。
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。(暮らしの悩みごと、悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、外国語による相談をしたい方など)
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お話を伺うほか、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。
チャイルドライン	0120-99-7777	●毎日16:00～21:00 (年末年始除く)	18歳までの子どもが対象の相談窓口です。チャイルドラインのホームページからチャットでの相談も受け付けています。
いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	24時間	健康や医療の相談に応じて、看護師や医師らがアドバイスします。

※SNS相談(年齢・性別を問わず、LINE・チャット等による相談)ができる機関もあります。

厚労省 SNS相談 と検索してください。

ほっとタイムChiPs'in伊丹

「ちょっとこどもと離れたい!」
「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21日、10月28日、11月11日
11月18日、11月25日、12月2日
(全6回)

会場 伊丹市立保健センター

対象 就学前の子を子育て中の
定員 保護者10人程度
※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2日～9月30日

子そだてサポートひかり

☎0797-81-2775



いたみボディバランス測定会(要予約)

自分の体を知って 健康になろう!

好評開催中!
残り枠あとわずか!!

参加特典
あります♪

主要内容

体組成計で、体重・体脂肪量・筋肉量・内臓脂肪レベルを確認

素足で体組成計に乗って、測定バーを握るだけ!痛い・しんどい などはありません。測定自体は約2分程で終了します。

※妊娠中の方、ペースメーカー等の医療機器を装着している方は測定ができません。

健康運動指導士等による簡単運動講座

ご自宅でも簡単に取り組めるような運動を紹介します。

体組成測定結果をもとに、保健師・管理栄養士からアドバイス

専門家となかなか話をする機会がない人は、日頃の生活をより良くするヒントが見つかるかも!



更に!ボディバランス測定会は『いたみ健康チャージポイント』対象事業です!!

日程 9月28日(土)

満員

満員

対象

20歳以上の市民

お申込み

伊丹市立保健センター健診・健康づくり担当

9月29日(日)

満員

満員

定員

各50名

電話

072-784-8080

11月1日(金) 午前・午後

場所

伊丹市立保健センター

電子申請

右の二次元コードからお申込みいただけます

