

【記号の説明】 ① 問い合わせ先 ② 申し込み ③ 対象者 ④ 費用 ⑤ 先着順で受け付ける定員 ⑥ 抽選申し込み多数の場合は抽選する定員 ⑦ 休館・休園日

保健・健康

保健所
〒660の0052
七松町1丁目3の1の502

保健企画課 ☎ 4869・3010
健康増進課 ☎ 4869・3053
保健センター ☎ 4869・3016
公害健康補償課 ☎ 6413・3771
感染症対策担当 ☎ 4869・3010

料金表示のないものは無料

アスベスト

救済制度に基づく手続きを

▽中皮腫や、石綿による肺がんなどで現在療養中の人▽これらの疾病に起因して死亡した人の遺族のうち労災保険法などで補償されない人で、まだ認定申請をしていない場合は手続きを。☎ 公害健康補償課。

石綿健康相談

【新規受診者】毎週火・水曜日午前9時～10時【継続受診者】平日午前9時～10時（月曜日は午後1時～2時）。いずれも保健所で。肺がん（胸部）検診を。後日、必要に応じてCT検査も。☎ 昭和30年～50年に市内在住が在勤

講座・教室

で現在も市内在住の人⑧各日3人☎電話で保健センター。

骨元気アップ相談会

毎週月曜日午後1時～2時と毎週水曜日午前9時～10時、保健所で、講話と骨量測定を。☎ 市内在住が在勤、在学の10歳以上の人。未成年者は保護者同伴で☎各日10人☎電話で保健センター。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の健康相談

9月8日（火）・15日（火）・29日（火）午前9時～10時、保健所で、肺年齢の測定と相談を。☎ 市内在住が在勤の喫煙者☎各日5人☎9月4日から電話で保健センター。

40歳になったら、がん検診を

☎ 保健センター

検診	毎週	時間	料金
肺がん（胸部）	月曜日	午後1時～2時	300円（65歳以上の人は100円）
	火～金曜日	午前9時～10時	
胃がん	火～金曜日	午前9時～10時	800円（65歳以上の人は400円）
大腸がん	月～木曜日	午前9時～午後5時	900円（65歳以上の人は400円）
	金曜日	午前9時～正午	

いずれも保健所で。☎ 市内在住の40歳以上の人。市民税非課税世帯と生活保護受給世帯の人は無料（事前申請が必要）。☎ 電話で保健センター。なお、毎週火～金曜日午前9時～10時、上記がん検診と特定健診・後期高齢者健診を同時実施

歯周病予防教室

9月10日（木）・17日（木）午後1時30分～3時、保健所で、講話や歯科検診、口腔内細菌観察などを。☎ 市内在住の人☎ 電話で健康増進課。

食と運動のサポーター養成講座

9月15日～10月27日火曜日午前10時～正午（13日（火）は午後1時30分～3時30分）計5

催し

回、武庫支所で。☎ 同講座を未受講で、講座修了後、ボランティア活動ができる市内在住が在勤の人⑧30人☎ 9月4日から電話か直接保健所健康増進課。

献血・骨髄バンクにご協力
9月7日（月）午前10時～午後

そのほか

特定医療費（指定難病）受給者証の更新手続きを
有効期限が9月30日の同受給者証をお持ちで、引き続き交付を希望する人は更新手続きを。☎ 健康増進課。

健康づくり大会の参加団体を募集
10月29日（木）午前10時～午後

4時、市役所南館1階ロビーなどで、①献血②骨髄バンクドナー登録を。☎ ①16～64歳（60～64歳の間に献血経験がある人は69歳まで）の人②18～54歳の人。保険証など本人確認ができるものを持って当日直接会場へ。☎ 健康増進課。
難病医療講演会・相談会
9月13日（日）午後1時30分～4時30分、すこやかプラザなどで、「腎臓病・希少難病」をテーマに講演などを。☎ 不要☎ 尼崎市難病団体連絡協議会 ☎ 090・4905・3127。

教室名	開始日	回数
①ズンバ	1	4
②太極拳	2	4
③ロコモ予防体操	2	2
④ゆつたりヨガ	3	4
⑤水中ウォーキング	6	4
⑥ピラティス	6	4
⑦シェイプヨガ	6	4
⑧かんたんイス体操	7	4
⑨楽らく運動	7	4
⑩ロコモ予防水中ウォーキング	9	2
⑪無料健康講話（腰痛）	13	1
⑫無料健康講話（膝痛）	15	1
⑬栄養講話（糖尿病食の極意）	17	1
⑭無料健康講話（肥満）	28	1

市民健康開発センター
ハーティ21
☎ 6426・6102
休月曜日

運動教室
教室名や開始日などは左表の通り。時間は教室により異なります。☎ 18歳以上の人⑧14～25人⑨①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㉠㉡㉢㉣㉤㉥㉦㉧㉨㉩㉪㉫㉬㉭㉮㉯㉰㉱㉲㉳㉴㉵㉶㉷㉸㉹㉺㉻㉼㉽㉾㉿㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿