

【記号の説明】 問＝問い合わせ先 申＝申し込み 対＝対象者 費＝費用 先＝先着順で受け付ける定員
 抽＝申し込み多数の場合は抽選する定員 休＝休館・休園 市制100周年記念事業

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。☎おおむね昭和30年～50年に市内在

住かが在勤で、現在も市内在住の人☎各日3人☎電話で保健センターへ。

講座・教室

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。☎市内在住かが在勤、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。

尼崎糖尿病市民フォーラム

11月7日(土)午後2時～4時
 30分、ハーティ21で、「今日からできる糖尿病予防 糖尿病予防は認知症予防?」をテーマに講演を。☎不要☎尼崎市医師会 ☎6426・6333。

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

11月12日(木)・19日(木)午後1時30分～3時、保健所で、歯についての講話や口腔内細菌観察、歯科健診などを。☎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

11月19日～12月16日水・木曜日午前10時～正午計5回、保健所で。☎同講座を未受講で、講座修了後、ボランティア

催し

☎市内在住の30～49歳の女性
 各30人☎11月5日から電話でコールセンター(裏表紙参照)。託児あり(☎1歳～就業前児☎各3人☎1人500円☎必要)。

100 いい歯の日健康フェア

11月8日(日)午後1時～3時
 30分、中小企業センターで、歯の健康表彰と血圧・脂質をテーマに「健康維持のための食事療法」の講演を。☎不要☎健康増進課。

難病医療講演会・相談会

11月15日(日)午後1時30分～4時30分、すこやかプラザなど、
 「パーキンソン病・潰瘍性大腸炎・クローン病・網膜色素変性症」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。

30代からの女子力アップ講座

【すこやかプラザ】11月26日(木)、骨粗しょう症をテーマに講話や運動を「保健所」12月3日(木)、調理実習やデモンストラケアをテーマに講話を。いずれも午前10時～正午。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の健康相談

11月10日(火)・17日(火)・24日(火)午前9時～10時、保健所で、肺年齢の測定と相談を。☎市内在住かが在勤の喫煙者(喫煙経験者を含む)☎各日5人☎11月4日から電話で保健センター。

COPDは、タバコの煙などの有害物質を長期間吸い込むことで、肺への空気の通りが悪くなり呼吸が苦しくなる病気です



教室名	開始日	回数
①水中ウォーキング	11月14日	4回
②シェイプヨガ	11月14日	4回
③かんたんイス体操	11月14日	4回
④楽しく運動	11月14日	4回
⑤ズンバ	11月14日	4回
⑥ロコモ予防体操	11月14日	4回
⑦ゆったりヨガ	11月14日	4回
⑧ロコモ予防水中ウォーキング	11月14日	4回
⑨栄養講話 成績アップの食事	11月19日	1回

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☎14～25人☎①②⑤⑦④③②④③②④⑥⑧②①⑥⑥⑤②②④③☎11月5日から電話で同センター。

市民健康開発センター

ハーティ21

☎6426・6102
 (休月曜日)