

# 保健・健康

保健所

〒660の00052  
七松町1丁目3の1の502



保健企画課 ☎ 4869・3010  
感染症対策担当 ☎ 4869・3008  
健康増進課 ☎ 4869・3053  
疾病対策担当 ☎ 4869・3053  
保健センター ☎ 4869・3016  
公害健康補償課 ☎ 6413・3771

料金表示のないものは無料

定期開催のものは  
原則として7月～9月の  
開催日を掲載しています

## 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。

## 講座・教室

### 保健所で

◆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、骨量測定と講話を。☎10歳以上の人。未成年者は保護者同伴で☎各日10人申電話で保健センター。

### ◆歯周病予防教室 「講話と口腔内細菌観察」7月14日

(木)「歯科健診と歯磨き指導」7月21日(木)午後1時30分～3時。申電話で健康増進課。

### ◆尼崎市産の野菜 トマトを知らう 食べよう 広めよう

7月27日(水)午前10時～正午、講話と調理実習を。☎24人申7月8日から電話か直接保健所健康増進課。

### ◆禁煙とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の健康相談

毎週火曜日午前9時～10時、肺年齢の測定と禁煙・健康相談を。☎喫煙者(喫煙経験者)を。

熱中症は気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日などは注意が必要です。「熱中症予防声かけプロジェクト」のホームページで全国の「暑さ指数」を確認できます。詳しくは保健企画課 ☎4869-3010 へ

## 熱中症の対策を

## 熱中症予防 5つのポイント



- ☑ 温度や湿度に気を配ろう  
室温や湿度をチェックしましょう
- ☑ 飲み物を持ち歩こう  
小まめに水分補給をしましょう
- ☑ 休息をとろう  
疲れていると熱中症にかかりやすくなります
- ☑ 栄養を取ろう  
きちんと食事を取り、体力をつけましょう
- ☑ 声を掛け合おう  
体力のない高齢者や子どもは特に注意が必要です

含む) ☎各日5人申電話で健康増進課。

### すこやかプラザで

### ◆30代・40代のための女子力アップ講座 7月19日(火)

午前10時～正午、骨量測定とエクササイズを。☎30～49歳の女性☎30人申7月5日～17日に電話でコールセンター(裏表紙参照)。託児あり(☎1歳～就学前児☎8人 ¥1人500円申必要)。

### ◆介護者のためのセミナー & 交流会 介護保険制度をうまく利用するコツ 7月30日

(土)午後1時～3時。☎介護の必要な家族のいる人☎20人申7月7日から電話か直接同プラザ ☎水曜日。

### ◆元気アップ講座 ①口腔ケアのお話と体操 8月18日

(木)②お薬のお話と体操 9月15日(木)③尼崎の地名由来のお話と体操 10月20日(木)午前10時～正午。☎50歳以上の人☎各日50人申①7月7日②8月8日③9月5日ーから電話か直接同プラザ。

### ◆歯の健康相談

7月22日(金)午後1時30分～2時30分、中央公民館と口腔衛生センター(南武庫之荘3丁目24の5)で、歯科医師による個別相談を。☎市内在学(園)の幼稚園児・高校生☎不要園学校保健課 ☎648