健康増進すみれ会 手作りみそ講習会

みそ作り体験を。作ったみそは持ち帰り、自宅で仕込んでいただきます。日程や会場は下表の通り。いずれも時間は午前10時～正午（武庫地区会館は午後1時～3時）。対市内在住か在勤の人 先各20人 ¥500円 申1月7日から電話でコールセンター（裏表紙参照）。

月	日	曜日	会場
1	23	月	武庫地区会館
	18	水	園田支所
2	1	水	大庄支所
	2	木	
	7	火	小田支所
	8	水	
	10	金	中央支所
	23	木	立花支所
	24	金	

大庄・小田・立花支所は2日とも参加する必要があります。武庫地区会館は午前9時～11時の豆炊きから参加も可

みんなでヘルスアップ 健診事業

特定健診
生活習慣病予防健診
特定保健指導など

問 健康支援推進担当☎6489－6797

◆特定健診・保健指導 40～74歳の人を対象に内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣病予防のために、それぞれが加入している医療保険ごとに実施。¥国民健康保険に加入している人は無料。

◆生活習慣病予防健診 16～39歳の全ての人が加入している医療保険に関係なく受けられます。¥無料（23～39歳の人は1000円）。

◆後期高齢者健診 ▽後期高齢者医療制度に加入している▽生活習慣病で治療していない▽6カ月以上続けて入院していない―の全ての条件を満たす人が対象です。¥無料。

いずれも3月末まで保健所で受診できます。特定健診・後期高齢者健診は市内指定医療機関でも受診できます。保険証と、受診券がある人は受診券を持って当日直接会場へ。

◆出前健診を企画してみませんか 出前健診とは、健診の受診を希望する人が30人以上集まった場合に、希望の日程・会場で健診を実施するものです。健診の約1カ月後には結果説明会も行います。申し込み方法などは市のホームページに掲載しています。なお、1月20日までに申し込まれた分は平成29年度の健診案内に掲載することができます。

◆尼崎市未来いまカラダポイントを付与します 本市が実施する健診を受診したり、保健指導に参加したりした人には、ためて使える「尼崎市未来いまカラダポイント」を付与します。健診の受診で300ポイント、その後の保健指導への参加で300ポイントを付与します。なお、平成28年にためたポイントの交換期限は3月31日です。対市内在住の人 問同ポイント事務局☎6458・4626。

◆今月のスワンスワン相談（禁煙相談） 1月22日㈰午後2時～4時、市役所南館1階ロビーで、スパイロメータによる呼吸機能検査やニコチン依存度チェック、禁煙相談を行います。¥無料 申電話で健康支援推進担当。

40歳になったら、がん検診を

問保健センター

検診	毎週	時間	料金
肺がん（胸部）	月曜日	午後1時～2時	300円
	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
大腸がん	月～木曜日	午前9時～午後5時	900円
	金曜日	午前9時～正午	

いずれも保健所で。対市内在住の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）申電話で保健センター。なお、特定健診・後期高齢者健診を、上記がん検診と同時実施しています