

降に1回以上同証を利用したか、平成28年度に新たに同証の交付を受けた人。右記以外の人で利用を希望する場合、後期高齢者医療制度担当へお問い合わせを
 ☎ 6489・6836。

□口腔衛生センターの診療受付時間の変更と移転

4月から、診療受付時間が、左表の通り変更になります。また、6月1日、同センターは建て替えられる歯科医師会館（東難波町4丁目13の14）に移転します。☎同センター 6436・3005。

受付時間	
障害者(児)診療	月～木曜日 午前9時～正午 午後1時～4時
	金曜日 午前9時30分～正午
休日急病診療	日曜・祝日、8月14日・15日 午前10時～正午
	12月29日～1月3日 午前10時～午後0時30分

市民健康開発センター

ハーティ21

☎6426・6102

休月曜日

教室名や開始日などは下表の通り。時間は教室により異

なります。☎18歳以上の人数25人①～⑤⑦⑧4320円(3回の月は3240円)⑥1200円⑨⑩2160円(1回の月は1080円)☎4月開催分は3月5日、5月開催分は4月5日、6月開催分は5月6日から電話か直接同センター。

教室名	開始日	回数
①ゆったりヨガ	6/5	4
②水中ウォーキング	6/5	4
③ピラティス	6/5	4
④シェイプヨガ	6/5	4
⑤かんたんイス体操	6/5	4
⑥介護予防運動	6/5	4
⑦ズンバ	6/5	4
⑧太極拳	6/5	4
⑨ロコモ予防体操	6/5	4
⑩ロコモ予防水中ウォーキング	6/5	4
⑪健康講習会(腰痛予防体操)	6/4	1

みんなであらすアツプ



特定健診など

☎6489・6797

平成28年度の健診は3月末で終了します。平成28年4月以降に、まだ健診を受診していない人は、ぜひ受診を。

【特定健診・保健指導】40歳～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。

【生活習慣病予防健診】16歳～39歳の全ての人加入している医療保険に関係なく受けられます。【無料】(23歳～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(予約が必要)。

特定健診と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会場へ。

◆平成29年度の受診券を送付します 4月から利用できる受診券を3月下旬に対象者に送付します。日程などは同封の案内や「健診すすめ通信」ホームページをご確認ください。また、対象者には市の委託業者から電話で受診の案内を行います。その際、地域の会場で受診を希望する人の優先予約も受け付けますので、ご利用ください。

◆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。☎市内在住の人 ☎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) 3月22日(水)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 ☎電話で健康支援推進担当。