

# 保健・健康

保健所 〒660-0052  
七松町一丁目3の1の502  
保健企画課 ☎4869・3010  
健康増進課 ☎4869・3033  
疾病対策課 ☎4869・3053  
公害健康補償課 ☎6413・3771



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  
1003849

▽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 1003210

石綿健康相談  
1003847

毎週月曜日午後1時～2時  
毎週火～金曜日午前9時～10時(新規受診者は水・金曜日を除く)・6月17日(日)午前9時～10時30分、保健所で、肺がん(胸部)検診の受診後に問診を。後日必要に応じてCT検査も。☎市内在住の40歳以上の人(定員15人) 6月5日、14日に電話でコールセンター(裏表紙参照)。

上の人(定員2) 12人(電話で健康増進課(日曜日開催分は6月5日、14日に電話でコールセンター(裏表紙参照))。 1009307

日程・会場は左表の通り。いずれも時間は午前10時～正午、口腔ケアや低栄養予防についての講話や調理実習などを。☎65歳以上の人(定員20人) 6月5日から各開催日の3日前までに電話でコールセンター(裏表紙参照)。

歯と口の健康週間事業  
6月10日(日)午後1時～4時、口腔衛生センターで、歯科相談や歯磨き指導(小学生3年生以下の人などを。☎不要(健康増進課)。

歯と口の健康週間事業  
6月10日(日)午後1時～4時、中小企業センターで、歯と口の健康診断やフッ素塗布体験、口臭測定などを。☎不要(健康増進課)。

疾病対策課から 1003341  
①小児慢性特定疾病医療受給者証 同受給者証の有効期限は9月30日です。10月1日現在19歳以下の人で引き続き交付を希望する人は7月31日までに更新手続きを。

| 教室名          | 開始 | 月 | 回 |
|--------------|----|---|---|
| ①腰ひざ健康体操(水中) | 7  | 月 | 4 |
| ②水中ウォーキング    | 7  | 月 | 4 |
| ③ピラティス       | 7  | 月 | 4 |
| ④シエラヨガ       | 7  | 月 | 4 |
| ⑤腰ひざ健康体操(陸上) | 7  | 月 | 4 |
| ⑥かんたんイス体操    | 7  | 月 | 4 |
| ⑦介護予防教室(水曜)  | 7  | 月 | 4 |
| ⑧ズンバ         | 7  | 月 | 4 |
| ⑨太極拳         | 7  | 月 | 4 |
| ⑩介護予防教室(金曜)  | 7  | 月 | 4 |
| ⑪ロコモ予防教室(陸上) | 7  | 月 | 4 |
| ⑫ゆつたりヨガ      | 7  | 月 | 4 |
| ⑬ロコモ予防教室(水中) | 7  | 月 | 4 |
| ⑭メタボと生活習慣    | 7  | 月 | 4 |
| ⑮女性と運動       | 7  | 月 | 4 |

みんなでヘルスアップ 健診事業  
1001886  
特定健診、生活習慣病予防健診、特定保健指導など  
☎健康支援推進担当 ☎6489-6797

◆特定健診・保健指導 40～74歳の人(国民健康保険に加入している人は無料。そのほかの医療保険に加入している場合、各医療保険者へ問い合わせを)。  
◆生活習慣病予防健診 16～39歳の人(無料(23～39歳の人は1000円))。  
◆後期高齢者健診 75歳以上の人(1000円)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▽全ての条件を満たす人(無料)。  
いづれも地域の会場(下表)と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。また、健診と併せて、希望者には体組成・筋肉量測定(¥2000円)、内臓脂肪面積測定(¥3000円)を実施。

集団健診の予約方法  
優先予約フリーダイヤル ☎0120-552-363 (月～金曜日午前10時～午後5時) ☎6481-1409(住所、氏名、電話番号、生年月日、ファクス番号、性別、希望日時、希望会場を書いて)

| 日曜日  | 会場                                   |
|------|--------------------------------------|
| 13 水 | ハーティ 21 肺                            |
| 14 木 | 立花地区会館 肺                             |
| 15 金 | 小田公民館 肺                              |
| 16 土 | 本庁南館1階 肺(女性乳も)                       |
| 17 日 | 東武川東グランドハイム集会所 肺(出直) ※午前9時30分～正午     |
| 18 月 | 立花福祉会館 肺(出直) ※午前9時30分～正午             |
| 19 火 | 武庫川東グランドハイム集会所 肺(出直) ※午前8時30分～11時30分 |
| 20 水 | 西昆陽南会館 肺(出直)                         |
| 21 木 | 園田公民館 肺                              |
| 22 金 | 園田地区会館 肺                             |
| 23 土 | 中央地区会館 肺                             |
| 24 日 | 武庫川東グランドハイム集会所 肺(出直) ※午前9時30分～正午     |
| 25 月 | 大庄公民館 肺                              |
| 26 火 | 塚口さんさんタウン2番館4階 肺                     |
| 27 水 | ハーティ 21 肺                            |
| 28 木 | 小田地区会館 肺(も)                          |
| 29 金 | 園田地区会館 肺                             |
| 30 土 | 本庁南館1階 肺(も)                          |
|      | 西長洲福祉会館 肺(出直)                        |

| 日曜日 | 会場            |
|-----|---------------|
| 1 日 | 大庄西福祉会館 肺(出直) |
|     | 東武庫会館 肺(出直)   |

## みんなで受けよう! 特定健診

その1 「なぜ健診を受けないといけないの?」

### 健診の目的

将来的に生活習慣病にならないようにするため、生活習慣病につながる血管を傷めるような要因がないかどうかを確認し、自身の生活習慣を振り返る機会を作ることが目的です。

健診を継続して受診し、自身の健診結果を経年で見比べるにより、血管変化を起こしやすい状態にあるのかわかを確認することができます。



血管の変化は10年、15年かけてじわじわと進んでいき、その間自覚症状がありません。毎年健診を受けて自身の健康状態を知ろう!

### 健診を受けた後は

生活習慣を振り返る機会として、健診を受診して約1カ月半後に健診結果の説明会を実施しています。説明会で保健指導を受けることで、健診結果の見方や基準値より外れた項目がどういった意味を表すのか知ることができます。

### 地域で実施する集団健診などの日程

受付時間 本庁南館1階 午前8時～11時  
本庁以外 午前9時30分～11時  
◆出前健診の日は受付時間が異なる場合があります(※)

### 6月

| 日曜日  | 会場                                     |
|------|--|
| 4 月  | 塚口さんさんタウン2番館4階 女性                      |
| 5 火  | 本庁南館1階(も)                              |
| 6 水  | 近松記念館 肺                                |
| 7 木  | 本庁南館1階                                 |
| 8 金  | 小田地区会館 肺                               |
| 9 土  | ハーティ 21 肺                              |
| 10 日 | 園田地区会館 肺                               |
| 11 月 | 武庫地区会館 肺                               |
| 12 火 | 次屋共進会館 肺(出直)                           |
|      | 女性センターテレビエ 肺                           |
|      | 浜つばめ団地集会所 肺(出直) ※午後1時～2時30分            |
|      | 中小企業センター 肺(も)                          |
|      | 大庄地区会館 肺                               |
|      | パークタウン西武庫団地中央集会所 肺(出直) ※午前9時30分～11時30分 |

肺=肺がん検診が受診可。料金は別途。大腸がん検診の検査キットは全会場でお渡しできます。(も)=もの忘れチェックあり(予約可)。乳=乳がん検診が受診可。料金は別途。(女性)=レディース健診日(受診者は女性のみで保育スペースあり。要予約)。(出直)=出前健診(予約不可のため直接会場へ)。  
ピロリ菌・胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検査、筋肉量測定、内臓脂肪面積測定を全ての会場で実施(料金は別途必要)していますので、健診と一緒に受診を

市民健康開発センター  
ハーティ 21  
6426・6102  
休月曜日

要同センター ☎6481・3005。  
食育サポーターの会「つくしんぐ」 ☎1009313  
6月18日(月)午前10時～11時、南部保健福祉センターで、野菜を使ったクッキングを。☎20～40歳代の人(定員100人) 不要(同センター)地域保健課。

HIV検査と相談  
1003314  
毎週火・金曜日午前9時～10時、保健所で。ほかの性感染症の検査も同時に実施しています。☎不要(疾病対策課)。

そのほか  
疾病対策課から 1003341  
①小児慢性特定疾病医療受給者証 同受給者証の有効期限は9月30日です。10月1日現在19歳以下の人で引き続き交付を希望する人は7月31日までに更新手続きを。