

# 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

北部保健福祉センター地域保健課 ☎4950・0637  
南部保健福祉センター地域保健課 ☎6415・6342

## アスベスト

救済制度に基づく手続きを  
ID 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。問公害健康補償課。

## 講座・教室

市民健康講座

7月18日(水)・8月22日(水)・9月12日(水)午後3時～4時30分、兵庫医科大学(西宮市)で、「骨にもできる腫瘍」などの講話を。問各60人 申不要 問同大病院 ☎0798・45・6035。  
おいしく食べよう健口教室

ID 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実習などを。問65歳以上の入会者各20人(武庫地区会館は15人) 申7月5日から開催日の3日前までに電話でコールセンター(裏表紙参照)。

月	日	曜日	会場
7	31	24	火
			大庄支所
			武庫地区会館
			中央支所

## 催し

禁煙支援とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の健康相談  
ID 1003210  
毎週火曜日午前9時～10時、肺年齢の測定と相談を。問市内在住か通勤、在学の喫煙者

## そのほか

小児慢性特定疾病医療受給者証 ID 1003342  
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。問疾病対策課。

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る。

教室名	開始	月	日	回
①腰ひざ健康体操(陸上)	9	8	5	1
②かんたんイス体操	9	8	5	1
③介護予防教室(水曜)	9	8	5	1
④ズンバ	9	8	5	1
⑤太極拳	9	8	5	1
⑥介護予防教室(金曜)	9	8	5	1
⑦ロコモ予防教室(陸上)	9	8	5	1
⑧ゆったりヨガ	9	8	5	1
⑨腰ひざ健康体操(水中)	9	8	5	1
⑩水中ウォーキング	9	8	5	1
⑪ピラティス	9	8	5	1
⑫シェイプヨガ	9	8	5	1
⑬ロコモ予防教室(水中)	9	8	5	1
⑭レクリエーションで体力づくり	9	8	5	1
⑮腰痛・膝痛予防改善	10	8	4	1

なりませ。問18歳以上の人各20人 ①②④⑤⑧⑫④320円(3回の月は3240円) ③⑥⑦⑩⑬⑭⑮160円⑯1万6970円 申▽8月開催分は7月5日▽9月開催分は8月5日▽10月開催分は7月15日から電話か直接同センター！。

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

## 食中毒に気をつけましょう

ID 1003407  
問 生活衛生課 ☎4869 - 3018

### カンピロバクター食中毒

食肉には、病原性大腸菌、カンピロバクターなどの食中毒菌が付いていることがあります。生肉は中心温度が75℃以上で1分以上加熱したものを食べましょう。また、生肉を触った後は必ず手を洗い、使ったまな板や包丁は洗剤でよく洗い、熱湯消毒をしましょう。

### アニサキス食中毒

アニサキスは魚介類(特にサバ・イカ・サンマなど)に寄生している寄生虫です。アニサキスは酢では死滅しないので、加熱処理や冷凍することで死滅させましょう。

## 40歳になったら、がん検診を

ID 1003309 問 健康増進課

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(エックス線)	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	
肝炎ウイルス	火～金曜日	午前9時～10時	600円

いずれも保健所で。問市内在住の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) 問40人 申電話で健康増進課。なお、特定健診・後期高齢者健診・健康増進事業健診は、火～金曜日に上記がん検診と同時実施しています(要予約)

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

ID 1003298 問 南部保健福祉センター地域保健課 ☎6415-6342

対象
昭和28年4月2日～29年4月1日生まれの人
昭和23年4月2日～24年4月1日生まれの人
昭和18年4月2日～19年4月1日生まれの人
昭和13年4月2日～14年4月1日生まれの人
昭和8年4月2日～9年4月1日生まれの人
昭和3年4月2日～4年4月1日生まれの人
大正12年4月2日～13年4月1日生まれの人
大正7年4月2日～8年4月1日生まれの人

60～64歳で心臓か腎臓、呼吸器の機能に障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、障害者手帳1級を持つ人

平成30年度の対象者は、平成31年4月以降に接種する場合、全額自己負担となりますので、ご注意ください。過去に任意で肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがある人は、同はがきが届いていても定期接種の対象外となります

平成30年度の対象は左表の条件を満たす人です。対象者には4月中旬ごろに案内のはがき(裏面が紫色)を送付しました。市内の実施医療機関で予約の上、同はがきを持参して平成31年3月31日までに接種を。はがきを紛失した人は南部保健福祉センターで再発行手続きをしてください。また、他市の医療機関で接種を希望する場合は他市への依頼書が必要になります。¥4000円。生活保護受給世帯の人と中国残留邦人は無料。

## 7月28日は日本肝炎デー

肝炎の早期発見・早期治療が肝がんを防ぎます!

ID 1003324 問 疾病対策課

日本でB型・C型肝炎ウイルスの患者・感染者は300万人を超えると推定されています。一生に一度は肝炎検査を受けましょう。

## 熱中症予防5つのポイント

ID 1003213

問 保健企画課

「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。

- ☑ 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  
高齢者や子どもは特に注意が必要です