

# お知らせ **いろ** **いろ**

市役所各担当へは直通電話になっています。市役所への郵便物は郵便番号〒660-8501のみ(住所不要)が届きます

**記号の説明** 問=問い合わせ先 申=申し込み 対=対象者 費=費用 先=先着順で受け付ける定員 休=休館・休園日  
 抽=申し込み多数の場合は抽選する定員 ♥=託児あり

**申し込みについて** 受け付け開始日の記載のない先着順の受け付け開始は**7月4日**からです  
 ファクス、はがき、往復はがきでの申し込みには、**住所、氏名(ふりがな)、電話番号**を記入してください

**労働問題に関する相談**  
 1005249  
 毎週火・木・金曜日正午、午後4時、しごと支援課で、労働相談員による相談を。☎電話か直接出屋敷リベル3階

**相談**

**ウメなどの樹木に感染するウイルス病「ウメ輪紋病」のまん延を防止するため、9月まで、調査員が調査対象樹木を所有している住宅などを訪問し、所有者の同意を得た上で、葉の採取などを行います。**  
**【調査対象樹木】**ウメ、モモ、スモモ、ネクタリン、アンズ、プルーン、アーモンドなど。  
 関東ウメ輪紋病対策課 ☎079-556-7004。

**みんなのメダルプロジェクト**  
 1003601  
 7月27日(金)午後3時～4時30分、上坂部1丁目公園で、東京オリンピック・パラリンピックのメダルにリサイクルするため、使わなくなった携帯電話を回収します。☎資源循環課 ☎6409-1341。  
**ウメ輪紋病の発生調査**  
 1004370

**ご協力を**

**権利擁護専門相談**  
 1004258  
 7月26日(木)午後1時30分～3時30分、立花支所で、司法書士による相談を。☎2人☎電話か直接北部保健福祉センター1内成年後見等支援センター ☎4950-0614。  
**就農希望者向けセミナー**

**催し名**

①交通事故支援無料相談会  
 ②お一人様の老後対策無料相談会  
 7月20日(金)午前9時30分～10時、市役所北館4階4-1会議室で。☎10人。希望者は開始時刻の15分前までに直接市役所北館4階企画財政局企画管理課へ☎同課 ☎6489-6129。

**環境審議会(部会)**  
 1007810  
 7月18日(水)午前10時から、市役所中館3階会議室で。☎10人。希望者は開始時刻の30分前までに直接会場へ☎環境創造課 ☎6489-6301。  
**政策推進会議**  
 1007966  
 7月20日(金)午前9時30分から、市役所北館4階4-1会議室で。☎10人。希望者は開始時刻の15分前までに直接市役所北館4階企画財政局企画管理課へ☎同課 ☎6489-6129。

**品 傍 聴**

**相談会** 1011573  
 8月19日(日)午前10時～午後4時、神戸国際会館で。☎8月17日(必着)までに関東庁農業経営課 ☎078-362-9194。

**BOAT RACE 尼崎**  
 1011613  
 ☎6419-3181  
 ●尼崎プリンセスカップ 7月7日～12日  
 ●UCCカップ 7月15日～20日  
 ●GI尼崎センパルカップ 7月24日～29日

**催し名**

日程などは左表の通り。いずれも時間は午後1時30分～4時30分、①武庫地区会館②小田地区会館で。☎電話で同センター ☎6431-7850。

同課 ☎6430-7635。  
**お困りの方無料相談(財産・遺言書・相続など)**  
 日程などは左表の通り。いずれも時間は午前9時～正午・午後1時～5時。☎電話で相続遺言相談支援センター ☎072-767-1962。

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

▲ 有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みはホープ ☎092-716-1404へ

## みんなで受けよう! 特定健診

その2 「糖分の取り過ぎに気を付けよう!」

### 日々の糖分の摂取量に注意を

糖分は、体を動かすためのエネルギーとなる栄養素で、私たちの体に必要不可欠なエネルギー源です。普段の食事などを除いた糖分(砂糖など)の一日の摂取量の目安は10gです。糖分は普段何気なく飲んだり食べたりしているものの中にたくさん含まれているかも知れません。飲み物に含まれる糖分は、栄養成分表示を見ることで、簡単に量が分かります。例えば、スポーツドリンク100ml中、炭水化物(糖分)4.7gと表示されている場合、500mlでは23.5gとなり、一日の目安の2倍以上の糖分を摂取することになります。

### 糖分を取り過ぎるとどうなるの?

摂取した糖分は小腸で吸収され、血液の中に入ると、膵臓からインスリンというホルモンが作用して、血糖値が上がり過ぎないようにコントロールします。しかし、日ごろから糖分を取り過ぎる食生活を続けていくと、血糖値がうまくコントロールできなくなる「高血糖」になり、血管を痛める原因になります。毎年健診を受けて、自分の血液の質の変化を確認しましょう。

**みんなでヘルスアップ 健診事業**  
 ID1001886  
 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 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 無料。いずれも地域の会場(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。

### 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(※)

**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	日	曜日	会場	日	曜日	会場
7	土	本庁南館1階 肺(肺)	16	月	武庫地区会館 肺	28	土	本庁南館1階 肺(肺)
8	日	立花福祉会館 肺(出直)※午前9時30分～正午	20	金	園田公民館 肺(肺)	29	日	水堂小 肺(出直)
9	月	大庄地区会館 肺(肺)	21	土	小田公民館 肺	30	月	立花公民館 肺
11	水	ハーティ 21 肺			大庄支所 肺	31	火	小田公民館 肺
12	木	小田地区会館 肺	23	月	立花グリーンハイツ集会所 出直			武庫地区会館 肺(肺)
13	金	園田地区会館 肺	24	火	園田地区会館 肺			
14	土	本庁南館1階 肺(肺)	25	水	ハーティ 21 肺			
15	日	今北会館 肺(出直)	26	木	女性センタートレピエ 肺(女性)			

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。(肺)=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)=レディース健診デイ(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(予約可)。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

【記号の説明】問=問い合わせ先 申=申し込み 対=対象者 費=費用