

# 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

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



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

①1003849

▽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

禁煙支援とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の健康相談

①1003210

毎週火曜日午前9時～10時、スパイロメータによる呼吸機能検査で肺年齢の測定と禁煙や健康づくりの相談を。

②市内在住が在勤、在学の喫煙者（喫煙経験者を含む）③各日5人④電話か直接健康増進課。

①1003207

毎週月曜日午後1時～2時、毎週水曜日午前9時～10時、保健所で、骨量測定と結果説明などを。④市内在住が在勤、在学の10歳以上の人。未成年者は保護者同伴で⑤各日10人⑥電話か直接健康増進課。

①1009307

12月14日（金）午前10時～正午、保健所で、口腔ケアや低栄養予防についての実習などを。⑥65歳以上の人⑦20人⑧12月5日～11日に電話でコールセンター（裏表紙参照）。

健康増進すみれ会と一緒に「おもてなし料理教室」

①1014429

12月21日（金）午後1時～3時、立花支所で。⑩10人⑪200円⑫12月5日から電話で北部保健福祉センター地域保健課。

①1003303

12月16日（日）午後1時30分～4時30分、すこやかプラザで、「みんなで、ぼうさい！ 尼崎式・きがるーちんのススメ」をテーマに関西大准教授・近藤誠司さんによる講演を。④不要⑤尼崎市難病団体連絡協議会 ☎090・4905・3127。

## 催し

栄養・口腔機能低下予防事業研修会 ①1014375

12月13日（水）午後2時～3時30分、すこやかプラザで、「多職種で考えあう高齢者の食支援オーラルフレイル予防」をテーマに講演などを。④管理栄養士・歯科衛生士など⑤90人⑥12月4日から電話で南部保健福祉センター地域保健課。

## そのほか

12月1日は世界エイズデー

①1003314

毎週火・金曜日午前9時～10時、保健所で、HIV（エイズ）検査を実施します。匿名での受診も可。エイズに関する相談も受け付けています。④不要⑤疾病対策課 ☎4869・3008。

①1005416

12月26日（水）午後1時30分、

2時30分、立花公民館と歯科医師会館（東難波町4丁目）で、歯科医師による個別相談を。④市内在学（園）の幼稚園児・高校生⑤不要⑥学校保健課 ☎4950・5675。

①1003309

対象者（左表）へがん検診などの無料クーポン券を6月末に送付しました。3月31日までに保健所や市内実施医療機関などで受診できます。まだがん検診などを受けていない人はぜひ受診を。☎健康増進課。

検診	対象
子宮頸がん	平成9年4月2日～10年4月1日生まれの女性
乳がん	昭和52年4月2日～53年4月1日生まれの女性
肺がん・胃がん・大腸がん・肝臓がん	昭和52年4月2日～53年4月1日生まれの女性
がん検診などの無料クーポン券の有効期限は3月31日まで	

①1003409

◆年末の食中毒にご注意を  
◆ノロウイルスによる食中毒  
ノロウイルスはカキなどの二枚貝を感染源とし、ウイルスに汚染された食品や調理器具・感染者の糞便などを介して、人

から人へと感染します。家庭での調理の際は、十分な手洗いや加熱調理を心掛けましょう。

①1003395

◆フグはおいしく安全に  
1003395 フグの毒は極めて強く、最悪の場合、死に至る危険性があります。素人による調理はせず、フグの肝や卵巣は食べたり提供したりしないでください。いずれも☎生活衛生課 ☎4869・3018。

①1003224

「親子よい歯のコンクール」は健康な歯を持つ子ども（平成29年度に3歳児健診を受けた人）と保護者を、「8020運動達成者」は80歳以上で健康な歯を20本以上持つ人を、「いい歯のご夫婦賞」は8020運動を夫婦で達成した人を表彰するものです。今回の市長賞受賞者は次の皆さんです。☎健康増進課。

◆親子よい歯のコンクール  
土居史奈ちゃん・土居由紀子さん

◆8020運動達成者  
奥村益男さん、森本重子さん

◆いい歯のご夫婦賞  
森岡周三さん・森岡和子さん

## 40歳になったら、がん検診を

①1003309 ☎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、④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)⑤40人⑥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に実施しています(要予約)

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左表の通り。時間は教室により異なる。

教室名	開始日	回
①ゆったりヨガ	1月5日	4
②腰ひざ健康体操(水中)	1月8日	4
③水中ウォーキング		4
④ピラティス		4
⑤シェイプヨガ		4
⑥かんたんイス体操	1月9日	4
⑦腰ひざ健康体操(陸上)		4
⑧介護予防(水曜)	1月10日	12
⑨ズンバ		4
⑩太極拳		3
⑪ロコモ予防教室(水中)	1月11日	2
⑫介護予防(金曜)		12
⑬腸を整えて免疫力アップ	1月12日	1
⑭ロコモ予防教室(陸上)	1月18日	1
⑮膝痛予防体操	1月24日	1

⑬18歳以上の人⑭各20人⑮の月は3240円⑯⑫1200円⑬⑭2160円⑮1回の月は1080円⑰12月5日から電話か直接同センター。

なります。

**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

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)

地域で実施する集団健診の日程

12月

日	曜日	会場
4	火	ハーティ21 肺
6	木	女性センタートレピエ 肺
9	日	本庁南館1階 肺も
11	火	中小企業センター 肺も
13	木	武庫地区会館 肺も
14	金	大庄地区会館 肺も
15	土	本庁南館1階 肺も

日	曜日	会場
17	月	ハーティ21 肺
18	火	小田地区会館 肺
20	木	本庁南館1階 肺女性
21	金	園田地区会館 肺
22	土	本庁南館1階 肺も
25	火	ハーティ21 肺

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=肺がん検診が受診可。料金は別途。③=もの忘れチェックあり(予約可)。④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)

ピロリ菌・胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検査、内臓脂肪面積測定を全ての地域の会場で実施(料金は別途必要)していますので、健診と一緒に受診を

**今月のスワンスワン相談**  
12月21日(金)午後2時～4時、市役所南館1階で、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④電話で健康支援推進担当。

