

# 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が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

歯周病予防教室

ID 1009325

1月9日(水)午前10時～11時30分、北部保健福祉センター  
か2月8日(金)午後1時30分～3時、南部保健福祉センター  
のいずれか1日に講話とブラ

ツシングを。受講後、希望者は2月21日(木)午後1時30分～3時、保健所で、歯科健診や口腔内細菌観察などを。申電話で南北保健福祉センター地域保健課。

ID 1009307

おいしく食べよう健口教室  
1月24日(木)午前10時～正午、園田支所で、口腔ケアや低栄養予防についての実習などを。問65歳以上の人が20人  
申1月5日～21日に電話でコールセンター(裏表紙参照)。

健康ヘルシイ料理教室

ID 1009313

1月24日(木)午前10時～正午、女性スタートトレピエで、認知症予防食を。問15人  
2000円申1月4日から電話で杉田宅 ☎080・1454・4719。

## 催し

健康増進すみれ会 手作りみそ講習会

ID 1014568

みそ作り体験を。作ったみそは持ち帰り、自宅で仕込んでいただきます。日程や会場は左表の通り。

いずれも時間は午前10時～正午(②は午後1時～2時30分・2時30分～4時)。問市内在住か在勤の人が各20人(②は15人) 5000円申1月7日から電話か直接①③南部保健福祉センター地域保健課②北部保健福祉センター地域保健課。

## そのほか

献血にご協力ください

ID 1003236

1月15日(火)午前10時～午後4時、市役所南館1階ロビーなどで。問16～64歳(60～64歳の間に献血経験がある人は69歳まで)の人。保険証など本人確認ができるものを持って、当日直接会場へ問疾病対策課。

子宮頸がん検診の受診を

ID 1003309

子宮頸がんは子宮の入り口(頸部)に発生するがんで、20～30歳の若い世代で急増しています。問昨年度子宮頸がん検診を受診していない市内在住の20歳以上の女性申電話で市内指定医療機関健康増進課。

## 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	

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)

## 肝炎ウイルス検診

ID 1003324

問疾病対策課 ☎4869-3008

毎週火～金曜日午前9時～10時、保健所で。問市内在住の40歳以上の人(過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない人) 600円。肝炎ウイルス検診個別勧奨通知書を持つ人か市民税非課税世帯の人、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、市内指定医療機関や地域の集団健診でも受診できます。



教室名	開始日	曜日	回
①太極拳	2月1日	金	4
	3月1日		
②ロコモ予防教室(陸上)	2月1日	金	2
	3月1日		
③介護予防(金曜)	2月1日	金	12
	3月1日		
④ゆったりヨガ	2月2日	土	4
	3月2日		
⑤適塩教室	2月2日	土	2
	3月2日		
⑥腰ひざ健康体操(水中)	2月5日	火	4
	3月5日		
⑦ピラティス	2月5日	火	4
	3月5日		
⑧水中ウォーキング	2月5日	火	4
	3月5日		

教室名	開始日	曜日	回
⑨シェイプヨガ	2月5日	火	4
	3月5日		
⑩腰ひざ健康体操(陸上)	2月6日	水	4
	3月6日		
⑪かんたんイス体操	2月6日	水	4
	3月6日		
⑫介護予防(水曜)	2月6日	水	12
	3月6日		
⑬ズンバ	2月7日	木	4
	3月7日		
⑭ロコモ予防教室(水中)	2月8日	金	2
	3月8日		
⑮サルコペニア予防で肥満予防	2月20日	水	1
	3月20日		
⑯腰痛・膝痛予防改善	4月11日	木	11
	5月11日		

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ります。問18歳以上の人

各20人 ①④⑥⑩⑬④③②  
0円(3回の月は3240円)  
②⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳⑳  
円⑤1080円⑥1万6970円申  
2月開催分は1月5日  
3月開催分は2月5日  
4月開催分は1月15日から電話か直接問センター。

## 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

#### 1月

日	曜日	会場
16	水	ハーティ 21 肺
18	金	武庫地区会館 肺
22	火	園田地区会館 肺
24	木	本庁南館1階 肺(乳女性)
25	金	小田地区会館 肺
26	土	本庁南館1階 肺
28	月	大庄支所 肺

日	曜日	会場
29	火	ハーティ 21 肺
31	木	本庁南館1階 肺

#### 2月

日	曜日	会場
4	月	中小企業センター 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。乳=乳がん検診が受診可。料金は別途。要予約。女性=レディース健診デー(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開催(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

1月22日(火)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。問無料申電話で健康支援推進担当。



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

1月・2月に集団健診を追加実施します。今年度の最後の機会となりますので、まだ受診していない人は、左表の日程をご確認の上、お越しください。

◆特定健診・保健指導  
40～74歳の人が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歳の人が1000円。後期高齢者健診(問)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無料。

◆尼崎市未来いまカラダポイントを付与します  
本庁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。問市内在住の人。

券がある人は受診券を持って当日直接会場へ。また、地域の会場では健診と併せて、希望者には体組成・筋肉量測定(200円)、内臓脂肪面積測定(300円)を実施。