

# 保健・健康

## 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。関公害健康補償課☎6413・3771。

石綿健康相談は9月30日で終了します  
1003847

毎週月曜日午後1時～2時と毎週火～金曜日午前9時～10時(新規受診者は水・金曜日を除く)、8月18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歳以上の人各日2～12人☎電話で健康増進課☎4869・3033(日曜日開

催分は8月5日～15日に電話でコールセンターへ裏表紙参照)。

## 講座・教室

◆骨元気アップ相談会  
1003207 毎週月曜日

◆禁煙支援とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の健康相談  
1003210 毎週火曜日

◆食育ボランティア養成講座  
1010381 9月

◆日曜日肺年齢測定  
1003210 8月18日(日)午前9時～10時30分

◆歯周病予防教室  
1009325

◆親子よい歯のコンクール募集  
1003224

◆歯周疾患検診  
1003310

◆予防接種  
1003303

◆そのほか  
1003207

◆歯周病予防教室  
1009325

◆親子よい歯のコンクール募集  
1003224

◆歯周疾患検診  
1003310

◆予防接種  
1003303

◆そのほか  
1003207

◆歯周病予防教室  
1009325

◆親子よい歯のコンクール募集  
1003224

◆歯周疾患検診  
1003310

◆予防接種  
1003303

◆そのほか  
1003207

基礎知識などの講話を。講座修了後、食育ボランティアとして活動できる人各30人8月5日から電話かファクスで北部地域保健課☎4950・0637☎6428・5110。

◆子どもと一緒に30代からの健康づくりセミナー  
1003207 8月9日(金)南部保健福祉センター・21日(水)北部保健福祉センター。いずれも時間は午前10時～11時30分、骨量測定や簡単クッキングを。各日30人8月5日から電話か直接社会福祉協議会☎6489・3067。託児あり(1～3歳児各日12人必要)。

◆日曜日肺年齢測定  
1003210 8月18日(日)午前9時～10時30分。市内在住か通勤、在学の18歳以上の人各15人8月5日～15日に電話でコールセンター(裏表紙参照)。

◆食育ボランティア養成講座  
1010381 9月19日～10月10日毎週木曜日、午前10時～正午、食に関する

◆歯周病予防教室  
1009325 ①8月9日(金)午後1時30分～3時、南部保健福祉センター②9月11日(水)午前10時～11時30分、北部保健福祉センターのいずれか1日。受講後、希望者は9月19日(木)、保健所で、歯科健診などを。電話で①南部地域保健課☎6415・6342②北部地域保健課☎4950・0637。

おいしく食べよう健口教室  
1009307

①8月23日(金)②9月5日(休)③26日(木)午前10時～正午、①中央北②武庫西③小田北——生涯学習プラザで、口腔ケアや低栄養予防の講話、調理実習などを。65歳以上の人(2人は男性のみ)①③20人②15人8月6日から開催の3日前までに電話でコールセンター(裏表紙参照)。

旬のヘルシー料理クラブ  
1013737 9月4日(水)午前9時30分～11時30分、南部保健福祉センターで。10人500円8月5日～28日に電話か直接同センター南部地域保健課☎6415・6342。

難病講演会・相談会  
1003303 9月8日(日)午後1時30分～4時30分、すこやかプラザで「もやもや病」に関する講演を。甲不要難病団体連絡協議会☎090・4905・3127。

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

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。18歳以上の人各20人①③⑥⑨⑫4400円⑦⑩⑪⑫2200円

◆親子よい歯のコンクール募集  
1003224 市内在住で、健康な歯を持つ、平成30年度に3歳児健診を受診した子どもと親。  
8020達成者 80歳以上で20本以上自分の歯を保っている市内在住の人。  
いずれも9月4日(水)午後2時～4時、保健所で、歯科医師による診査を。診査の結果、入賞者は11月10日(日)に開催する「いい歯の日健康フェア」で表彰します。8月5日から電話で健康増進課☎4869・3033。

教室名	開始	回数
①腰ひざ健康体操(水中)	11月10日	10回
②水中ウォーキング	11月10日	10回
③ピラティス	11月10日	10回
④シェイプヨガ	11月10日	10回
⑤かんたんイス体操	11月10日	10回
⑥腰ひざ健康体操(陸上)	11月10日	10回
⑦介護予防教室(水曜)	11月10日	10回
⑧ズンバ	11月10日	10回
⑨太極拳	11月10日	10回
⑩ロコモ予防教室(陸上)	11月10日	10回
⑪介護予防教室(金曜)	11月10日	10回
⑫ゆったりヨガ	11月10日	10回
⑬ロコモ予防教室(水中)	11月10日	10回

### 検診を受けましょう

1003309 健康増進課☎4869-3033

検診	毎週	時間	料金
肺がん(胸部)	月曜日 火～金曜日	午後1時～2時 午前9時～10時	300円
大腸がん	月～木曜日 金曜日	午前9時～午後5時 午前9時～正午	900円
胃がん(エックス線)	火～金曜日	午前9時～10時	800円
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。肺がん検診は集団検診で、大腸がん検診と肝炎ウイルス検診は市内実施医療機関や集団検診でも受診できます。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)40人以下受付時間内に電話で健康増進課。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)

電話受付時間

月曜日	午前9時～正午・午後1時～5時
火～金曜日	午前10時30分～正午・午後1時～5時

◆日曜日がん検診 8月18日(日)午前9時～10時30分、保健所で、①肺がん(胸部)②胃がん(エックス線)検診——を。上記参照各30人①③300円②800円④8月5日～15日に電話でコールセンター(裏表紙参照)。



### 検診

対象者には6月までに受診券を送付しました。有効期限は3月31日まで。平成31年4月1日現在40・50・60・70歳の市内在住の人☎電話で各指定歯科医療機関。受診券を紛失した場合は電話で健康増進課☎4869・3033。

### 予防接種

◆二種(ジフテリア・破傷風)混合ワクチン 1003306 三種・四種混合ワクチン

◆そのほか  
よい歯のコンクール参加者

### 募集

◆親子よい歯のコンクール  
市内在住で、健康な歯を持つ、平成30年度に3歳児健診を受診した子どもと親。  
8020達成者 80歳以上で20本以上自分の歯を保っている市内在住の人。  
いずれも9月4日(水)午後2時～4時、保健所で、歯科医師による診査を。診査の結果、入賞者は11月10日(日)に開催する「いい歯の日健康フェア」で表彰します。8月5日から電話で健康増進課☎4869・3033。

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

問 問い合わせ先 申し込み 対象者 費用 先着順で受け付ける定員 申し込み多数の場合は抽選する定員 休館・休園日 託児、手話通訳などあり。料金表示のないものは無料です(有料広告を除く)