

## けんしん(健診・検診)を受けましょう!

☎①健康支援推進担当 ☎ 6489 - 6797

②③健康増進課 ☎ 4869 - 3033 ☎ 4869 - 3049

### ①ヘルスアップ ID 1010102

特定健診は市内の実施医療機関 (ID 1010102) で受診できます。日時などは医療機関により異なります。なお、後期高齢者医療制度に加入している人は、受診券は不要です。

### ②出張肺がん検診(胸部)・アスベスト検診

ID 1003321

①8月18日(木)②9月8日(木)午後1時30分～3時30分、①ポートルース尼崎②ハーティ21——で。  
 対市内在住の40歳以上の人 先各60人 料300円  
 申8月5日から①10日②31日——までに電話かファクス(住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて)で健康増進課。

### ③がん検診など ID1009487

本市が実施する検診は表の通り。検診により受診できる場所や申込方法、自己負担額が異なります。

検診	対象
胃がん(内視鏡検査)	50歳以上の人(2年度に1回)
胃がん(エックス線検査)	
肺がん(胸部検診)	40歳以上の人(1年度に1回)
大腸がん	
乳がん	40歳以上の女性(2年度に1回)
子宮頸(けい)がん	20歳以上の女性(2年度に1回)
肝炎ウイルス	40歳以上の人(一生に1回)

市民健康開発センター

ハーティ21 ☎6426-6102  
 休月曜日

時間は教室により異なります。対20歳以上の人 先各25人  
 料4,400円 申▷9月開催分は8月5日▷10月開催分は9月6日——から電話か直接同センター。



シェイプヨガの様子

教室名	開始日	回	教室名	開始日	回
太極拳	9月2日	4	シェイプヨガ	9月6日	4
	10月7日	4		10月4日	4
ゆったりヨガ	9月3日	4	かんたん イス体操	9月7日	4
	10月1日	4		10月5日	4
ピラティス	9月6日	4	腰ひざ 健康体操	9月7日	4
	10月4日	4		10月5日	4

## 熱中症に気を付けましょう

ID 1003213 関保健企画課 ☎ 4869 - 3010



屋外で人と2m以上離れているときは  
 適宜マスクを外しましょう



涼しい服装や帽子などで  
 暑さを避けましょう



喉が渇いていなくても  
 こまめに水分補給をしましょう



エアコン使用中も  
 こまめに換気をしましょう



暑さに備えた体づくりと  
 日ごろから体調管理をしましょう