

保健だより

11月分

<お問合せは…>

保健サービス課

(染殿町8-3 健康開発センター内)

☆印⇒0798・35・3308

★印⇒0798・37・0162

◇印⇒0798・35・3310

※駐車場が混雑しますので電車・バスなどでご来場ください

※詳しくは市のホームページ (http://www.nishi.or.jp/)にも掲載

健康増進課

(江上町3-26 保健所内)

◆印⇒0798・26・3667

□印⇒0798・26・3675

■印⇒0798・26・3160

わが家の宝物♡♡



神屋天鼓(てんく)ちゃん
1歳3か月

みやっ子

あくあく

お知らせ

「高齢者インフルエンザ予防接種」について

※新型インフルエンザの予防接種ではありません
市は、65歳(一定の障害のある60歳以上)の希望者に、高齢者インフルエンザ予防接種を委託医療機関で実施しています。問合せは保健サービス課(0798・35・3308)へ。

【期間】 来年1月31日まで

【自己負担金】 1000円

(生活保護世帯の人は無料 ※生活保護証明書が必要)

応急診療

*健康保険証など持参を

【内科、小児科】西宮市応急診療所(池田町13-3 ☎0798・32・0021)▷平日…20:30~23:15▷土曜…14:00~17:45、20:30~23:15▷日曜・祝日…9:00~13:45、17:00~23:15

【歯科】西宮歯科総合福祉センター(甲子園洲鳥町3-8 ☎0798・41・2031)▷日曜・祝日…9:30~11:30、13:00~14:30

※会場の表記は次のとおり
○中央：中央保健所
○北口：北口保健所
○山口：山口保健所
○塩瀬：塩瀬保健所
○鳴尾：鳴尾保健所
○越木岩：越木岩保健所
○段上：段上保健所
○高須：高須保健所

予防接種

BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の各種予防接種を委託医療機関で実施しています。なお、市外で接種する場合は、西宮市発行の依頼書が必要です。問合せは保健サービス課(0798・35・3308)へ。

健診(検診)

70歳以上無料。市民税非課税・生活保護世帯は、申請により料金が無料になります。ただし、健康ドックは対象外です。事前に必ず保健サービス課(0798・35・3302)へ連絡を。

【申込について】11月2日から電話で予約を(11月実施分は受付中)。西宮市各種健康診査、がんなど各種検診、女性のための検診は定員あり。先着順。受付は表記のない場合、午前8時45分~午後5時半で実施日の2週間前まで。北口保健福祉センター検診施設への申込は祝日を除く月曜~木曜に

*対象者欄は、平成21年度に到達する年齢を確認を(②、③を除く)

事業名	対象者	料金	会場・日程など
①すこやか健康診査…35歳~39歳が対象		1500円	
②西宮市国民健康保険特定健康診査…40歳~74歳の国保加入者(厚生労働大臣が定める人を除く)が対象		無料	
③長寿(後期高齢者)健康診査…長寿(後期高齢者)医療制度加入者で75歳(一定の障害のある65歳)以上が対象	対象者には受診券を送付		①と④の健診希望者で受診券をお持ちでない人は、予約前に(0798・35・3302)へ連絡を
④基本健康診査…21年度中に健康保険証が変わる40歳以上、生活保護受給者が対象。無料			北口保健福祉センター検診施設 11月24日~26日、30日、12月1日~3日、7日~10日、14日~17日、21~22・24日の8:45~12:00 申込は(0798・61・7133)へ
⑤西宮市生活機能評価…65歳以上の対象者に受診券を送付。無料。②~④の健診とあわせて受診可			
がんなど各種検診			
胃がん検診	40歳以上	1000円	西宮市医師会診療所 12月2・16日の8:45~12:00 申込は(0798・61・7077…9:00~17:00)へ
大腸がん検診	40歳以上	600円	
肺がん検診…40歳以上が対象。結核検診を含む。希望者にはたん検査を実施	300円(たん検査は700円)		
結核検診	15歳以上	無料	
肝炎ウイルス検診	40歳~76歳の未受診者	700円	
女性のための検診			
④乳がんマンモグラフィ併用検診	40歳以上の偶数歳	1400円	北口保健福祉センター検診施設 A④…12月2・3・9・10・16・17・24日 B…12月3・10・17・24日 いずれも12:45~16:30 申込は(0798・61・7133)へ
⑤子宮頸(けい)がん検診	20歳以上の偶数歳	1000円	
⑥骨粗しょう症検診	30歳以上	900円	
健康ドック			
総合健康診査	30歳以上	1万6900円	北口保健福祉センター検診施設 11月24日~26日、30日、12月1日~3日、7日~10日、14日~17日、21~22・24日の8:45~12:00 申込は(0798・61・7133)へ

★歯周疾患検診 該当者にハガキで通知

【個別受診について】委託医療機関で個別に受診できる健康診査、検診は次のとおり。表記のない場合、対象、料金などは上表と同じ。料金は委託医療機関で支払いを。問合せは保健サービス課(0798・35・3302)へ▷西宮市各種健康診査(すこやか健康診査を除く)…受診券と各種保険証の提示を▷大腸がん検診…1200円▷肝炎ウイルス検診…1200円▷乳がんマンモグラフィ併用検診…1700円▷子宮頸(けい)がん検診…1400円

献血

問合せは保健サービス課(0798・35・3302)へ。

11月の日程	会場
1・22日の12:00~16:30	阪急西宮ガーデンズ北献血会場
10日の10:00~16:00	アブリ甲東
11日の9:30~11:30	越木岩公民館
11日の10:00~12:00、13:00~16:00	西宮市役所前
20日の9:30~12:00	学文公民館
21日の14:30~16:30	小松北町集会所
27日の10:00~12:00、13:00~14:30	上甲子園公民館
29日の10:00~16:30	フレンテ西宮

子育て関係

*受付開始日のあるものは、午前8時45分から受付。先着順

事業名	11月の日程	会場	対象者	備考
◆母(父)と子の心の相談	11日の13:30~15:30	保健所	育児不安や育児疲れなどの心の悩みに関する相談(予約制)	
◆親子の歯の教室	11・25日の13:30~15:30	保健所	小学校入学前の子	歯科健診、歯磨き指導(予約制)
◇3歳児健康診査	5・19日の13:00~14:30 9・26日の13:00~14:30 26日の13:45~14:45	中央 北口 山口	平成18年6月出生	対象者には個別通知
◇1歳6か月児健康診査	2・13・27日の13:00~14:30 6・20日の13:00~14:30 16日の13:45~14:45	北口 中央 塩瀬公民館	平成20年4月出生	※北口会場の問合せは(0798・64・5097)へ ※山口、塩瀬公民館会場の問合せは(078・904・3160)へ
◇4か月児健康診査	11・18・25日の13:00~14:30 17・24日の13:00~14:30 30日の13:45~14:45	北口 中央 塩瀬公民館	平成21年7月出生	
◇乳児相談	2日の13:30~14:30 4・5日の9:45~10:30 4日の10:00~11:00 9日の9:45~10:30 9日の13:30~14:30 16日の9:45~10:30 17日の14:00~15:00 25日の13:30~14:30	鳴尾支所 北口 山口 越木岩公民館 中央 段上公民館 塩瀬公民館 高須公民館	生後13カ月未満	身体計測と育児・栄養相談。身体計測のみ希望の場合、午前に実施する会場は11時、午後実施する会場は3時まで受付 ※北口、越木岩・段上公民館会場の問合せは(0798・64・5097)へ ※山口、塩瀬公民館会場の問合せは(078・904・3160)へ
離乳食講座	20日の10:30~11:45	北口	平成20年10月~21年2月出生の第1子	定員30人。申込は10月30日から(0798・64・5097)へ
家族で作る離乳食講座	8日の10:30~13:00	中央公民館	平成20年10月~21年3月出生の第1子とその親	定員15組。調理実習と講話。申込は10月29日から(0798・35・3310)へ
幼児食講座	24日の10:30~11:50	北口	平成18年11月~20年4月出生の第1子	定員30人。申込は11月2日から(0798・64・5097)へ
◇ぜん息・アレルギー相談	9日の14:00~15:30	中央	中学生以下の子	医師などによる相談(予約制)
妊産婦健康相談	4日の9:30~11:10 30日の14:00~15:00	北口 塩瀬公民館	助産師による相談など。申込は、北口会場は(0798・64・5097)、塩瀬公民館会場は(078・904・3160)へ	
◇妊婦健康診査費用助成	契約医療機関などで受ける妊婦健康診査について一定額を助成。要事前申請			

相談・講座

*受付開始日のあるものは、午前8時45分から受付。先着順

事業名	11月の日程	会場	備考
電話健康相談	6・13・20・27日の9:30~11:30		北口保健福祉センターの保健師・栄養士による電話相談。(0798・64・5097)へ
電話栄養相談	16・30日の9:30~11:30		
◇ぜん息・呼吸器相談	25日の14:00~15:30	中央	成人対象。医師などによる相談(予約制)
★若竹ふれ愛健康相談	10日の10:00~11:00	若竹生活文化会館	健康・栄養相談、血圧・体脂肪測定など
★すこやか健康相談	10日の14:00~15:00	北口	申込は(0798・64・5178)へ
禁煙相談	10日の15:00~16:00 13日の14:00~16:00	北口 中央	喫煙状況チェック、保健師による相談など。申込は、北口会場は(0798・64・5178)、中央会場は(0798・37・0162)へ
いきいき講座(65歳以上対象)	9日の14:00~15:30 17日の14:00~15:30 16日の10:00~11:30	鳴尾公民館 春風公民館 鳴尾東公民館	転倒やつまずきを予防する運動。申込は(0798・64・5178)へ 食欲不振時の食事の工夫などの話。申込は(0798・64・5178)へ
メタボリックシンドローム予防講演会	12月3日の9:30~12:00	中央	予防に役立つ食事の話など。定員50人。申込は10月29日から(0798・37・0162)へ
ファミリー栄養教室(3回シリーズ)	11月27日、12月5・11日の10:00~12:00	北口	小学3年~6年の保護者対象。2日目は家族で参加を。定員20家族。申込は(0798・64・5178)へ
◆栄養相談	月曜~金曜の9:30~16:30	保健所	食事制限が必要な人など対象(予約制)
◆栄養成分表示にかかる相談	月曜~金曜の9:30~16:30	保健所	製造業者、市民対象(予約制)
■精神保健福祉相談	10・17・24日の13:00~15:00 27日の13:30~15:00	保健所 中央	精神疾患、認知症、アルコール依存など心の悩みに関する相談(予約制)
■保健所家族教室	18日の13:30~15:00	保健所	精神障害者の家族対象(予約制)
□結核・感染症健康相談	13日の9:30~10:30	保健所	相談、診察、胸部X線、梅毒・りん菌検査など。一部有料。結果説明は20日(予約制)
□エイズ相談 HIV抗体検査	13日の9:30~10:30	保健所	相談、匿名による抗体検査。結果説明は20日(予約制)
心のケア相談(電話・面接)	月曜~金曜の9:30~16:30	西宮こころのケアセンター	申込は(0798・63・3318)へ
ひきこもり青年の家族交流会	12日の14:00~16:00		
無料歯科健康相談	14・28日の14:00~16:30	西宮歯科総合福祉センター	小学生以下と20歳以上対象。申込は(0798・41・2031)へ

《防犯安全ひとこと》「民事裁判通告書」と書いたハガキを送り、電話をかけさせ、金をだまし取る振り込め詐欺が多発! ご注意ください