

# 保健だより

受付開始日のあるもので特に記載のないものは、午前8時45分から午後5時半まで受付。先着順。

市のホームページ (http://www.nishi.or.jp/) や、携帯電話=右QRコード参照=からも健診などの情報を見ることができます。



QRコード

【申込・問合せ先】 市外局番のないものは（0798）

|              |   |
|--------------|---|
| 中央保健福祉センター   | 染殿町8-3 西宮健康開発センター1・2階<br>☎35・3310、35・3127 |
| 鳴尾保健福祉センター   | 鳴尾町3丁目5-14 鳴尾支所2階<br>☎42・6630             |
| 北口保健福祉センター   | 北口町1-1 アクタ西宮西館5階<br>☎64・5097              |
| 山口保健福祉センター   | 山口町下山口4丁目1-8 山口センター2階<br>☎078・904・3160    |
| 保健所 健康増進グループ | 江上町3-26<br>☎26・3667                       |

※会場の表記は次のとおり▷中央…中央保健福祉センター  
▷鳴尾…鳴尾保健福祉センター▷北口…北口保健福祉センター▷山口…山口保健福祉センター



杉山 さいちゃん  
1歳3カ月

わが家のお姫様  
いつも笑顔が  
かわいいな♡

## 応急診療

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（甲子園洲島町3-8 ☎0798・41・2031）  
▷日曜・祝日…9:30～11:30、13:00～14:30

## 献血

問合せは地域保健グループ（0798・35・3302）へ

【会場・7月の日程】阪急西宮ガーデンズ…4日の12:00～16:30▷西宮市役所前…14日の10:00～12:00、13:00～16:00

◆「愛の血液助け合い運動」を実施 7月1日から31日まで、全国一斉に「愛の血液助け合い運動」を実施します。多くの皆様のご協力をお願いします

## 8月の健診（検診）

問合せは地域保健グループ（0798・35・3302）へ

8月の健診（検診）日程は下記のとおり。対象年齢は平成22年4月～23年3月に誕生日を迎える年齢で確認を。申込は表記のない場合、7月1日～実施日の2週間前まで（7月実施分の空き区分は受付中）。先着順。 ※70歳以上無料。市民税非課税・生活保護世帯は、申請により無料になります（健康ドックは対象外）。申請は、希望の健診（検診）に申し込んだあと（0798・35・3302）へ

### 西宮市各種健康診査 日程は下表のとおり

- すこやか健康診査…対象は35歳～39歳。1500円
  - 国民健康保険特定健康診査…対象者に受診券を送付済。無料
  - 長寿（後期高齢者）健康診査…対象者に受診券を送付済。無料
  - 基本健康診査…40歳以上で22年度中に健康保険証が変わった人と生活保護受給者。無料
  - 生活機能評価…対象者に受診券を送付済。無料
- ※「すこやか健康診査」と「基本健康診査」の健診希望者は、予約前に（0798・35・3302）へ連絡を。受診券を送付します。40歳～74歳で職場の医療保険などに加入している人は、加入先の医療保険者に問合せを

### がんなど各種検診

- 胃がん検診…40歳以上。1000円
- 大腸がん検診…40歳以上。600円
- 肺がん検診…40歳以上。300円。喀痰（かくたん）検査を一部対象者に実施。喀痰検査は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

### ■西宮市各種健康診査、がんなど各種検診の日程など

| 会場             | 8月の日程            | 申込                         |
|----------------|------------------|----------------------------|
| 北口保健福祉センター検診施設 | 月曜～木曜の8:45～12:00 | (0798・61・7133…祝日を除く月曜～木曜)へ |
| 西宮市医師会診療所      | 4・18日の8:45～12:00 | (0798・61・7077…9:00～17:00)へ |

### 女性のための検診

- 乳がんマンモグラフィ併用検診…40歳以上の偶数歳。1400円
- 骨粗しょう症検診…30歳以上。900円
- 子宮頸（けい）がん検診…20歳以上の偶数歳。1000円

| 会場             | 8月の日程                               | 申込                         |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 北口保健福祉センター検診施設 | 水・木曜の12:45～16:30<br>※子宮頸がん検診は木曜のみ実施 | (0798・61・7133…祝日を除く月曜～木曜)へ |

### 健康ドック

- 総合健康診査…30歳以上。1万6900円

| 会場             | 8月の日程            | 申込                         |
|----------------|------------------|----------------------------|
| 北口保健福祉センター検診施設 | 月曜～木曜の8:45～12:00 | (0798・61・7133…祝日を除く月曜～木曜)へ |

### 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、検診の料金は次のとおり▷西宮市各種健康診査（すこやか健康診査を除く）…前記（左上記事）と同じ▷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 ※胃がん・肺がん・結核・骨粗しょう症検診は個別受診なし

### 歯周疾患検診

対象は40・50・60・70歳。個別通知。1300円

## 子育て関係（7月分）

要予約。申込・問合せは各会場へ ※備考に記載のあるものを除く

\*3歳児健康診査、1歳6か月児健康診査、4か月児健康診査は対象者に個別通知しています。通知が届かない場合は（0798・64・5097）へ連絡を。  
対象は3歳児…平成19年2月出生、1歳6か月児…20年12月出生、4か月児…22年3月出生

| 事業名                 | 7月の日程                                       | 会場        | 備考   |
|---------------------|---|-----------|--|
| マザークラス              | 14・21・28日の13:30～15:30(3回シリーズ)               | 中央        | 妊婦体操など。対象は9月～11月出産予定の初妊婦。定員35人。申込は6月29日から  |
|                     | 8月2・16日の13:30～15:30、8月9日の9:30～11:30(3回シリーズ) | 北口        | 妊婦体操など。対象は11・12月出産予定の初妊婦。定員45人。申込は7月15日から  |
|                     | 8月4・11日の13:30～16:00(2回シリーズ)                 | 山口        | 妊婦体操など。対象は10月～12月出産予定の妊婦。定員15人。申込は7月15日から  |
| 妊産婦健康相談             | 1日の13:30～15:10                              | 北口        | 助産師による妊娠中の栄養や産後の授乳などの相談  |
|                     | 12日の13:30～15:10<br>28日の13:30～15:10          | 中央<br>鳴尾  |  |
| 離乳食講座               | 27日の10:30～11:45                             | 北口        | 対象は平成21年6月～10月出生の第1子をもつ親。定員30人。申込は7月2日から   |
| 乳児健康相談              | 1日の9:45～10:30、13:30～14:30                   | 北口        | 身体計測と育児・栄養相談。対象は生後13カ月未満。申込不要 ※身体計測のみ希望の場合は、午前中に実施する会場は11時まで、午後実施する会場は3時まで受付<br>問合せは◇印…鳴尾、◎印…山口、★印…北口へ |
|                     | 2日の13:30～14:30                              | ◇高須児童センター |  |
|                     | 6日の14:00～15:00                              | ◎塩瀬公民館    |  |
|                     | 7日の10:00～11:00                              | 山口        |  |
|                     | 12日の9:45～10:30                              | ★夙川公民館    |  |
|                     | 12日の13:30～14:30<br>28日の13:30～14:30          | 中央<br>鳴尾  |  |
| ママの身体と幼児期からのバランス食講座 | 29日の13:30～16:00                             | 中央        | 産後の身体の変化や更年期についての話、バランス食の紹介など。申込は6月29日から   |
| アレルギー幼児食講座          | 23日の10:30～11:50                             | 中央        | 対象は平成20年6月～21年6月出生の子をもつ親。定員20人。申込は6月30日から  |
| ぜん息・アレルギー相談         | 12日の14:00～15:30                             | 中央        | 医師などによる相談。対象は中学生以下の子   |
| 母（父）と子の心の相談         | 14日の13:30～15:30                             | 保健所       | 育児不安・疲れなどの心の悩みに関する相談。申込は（0798・26・3160）へ  |
| 親子の歯の教室             | 14・28日の13:30～15:30                          | 保健所       | 歯科健診など。対象は小学校入学前の子   |
| 家族でチャレンジ！むし歯予防      | 8月2・23日の14:00～15:30(2回シリーズ)                 | 山口        | 歯科医師・衛生士の講話。対象は3歳以上。定員15人。申込は6月29日から   |

## 相談など（7月分）

要予約。申込・問合せは各会場へ ※備考に記載のあるものを除く

| 事業名               | 7月の日程                              | 会場           | 備考  |
|-------------------|------------------------------------|--------------|---|
| 電話健康相談            | 金曜の9:30～11:30                      | 鳴尾           | 保健師・栄養士による電話相談。実施日に（0798・64・5097）へ。申込不要   |
| 電話栄養相談            | 14・28日の9:30～11:30                  |              |   |
| すこやか健康相談          | 30日の14:00～15:00                    | 鳴尾           | 医師などによる相談                                 |
| 若竹ふれ愛健康相談         | 13日の10:00～11:00                    | 若竹生活文化会館     | 健康・栄養相談、体脂肪測定など。申込不要。相談は10:30まで受付。問合せは北口へ |
| ぜん息・呼吸器相談         | 28日の14:00～15:30                    | 中央           | 成人対象                                      |
|                   | 9日の14:00～16:00                     | 中央           |   |
| 禁煙相談              | 26日の14:00～16:00                    | 北口           | 喫煙状況チェック、相談など                             |
|                   | 30日の15:00～16:00                    | 鳴尾           |   |
| メタボ講演会「しあわせダイエット」 | 1日の9:50～12:00                      | 中央           | 予防における食事ポイントの講話など。※塩瀬公民館会場の申込は山口へ         |
|                   | 14日の9:50～12:00                     | 塩瀬公民館        |   |
| 無料歯科健康相談          | 10・24日の14:00～16:30                 | 西宮歯科総合福祉センター | 対象は小学生以下と20歳以上。申込は（0798・41・2031）へ         |
| 栄養相談              | 月曜～金曜の9:30～16:30                   | 保健所          | 対象は食事制限が必要な人など                            |
| 栄養成分表示にかかる相談      |                                    |              | 対象は製造業者、市民                                |
| 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     | 8日の14:00～16:00                     |              |   |
| 精神保健福祉相談          | 6・13・27日の13:00～15:00               | 保健所          | 精神疾患、認知症など心の悩みに関する相談。申込は（0798・26・3160）へ   |
|                   | 16日の13:00～15:00<br>23日の13:00～15:00 | 北口<br>中央     |   |
| 保健所家族教室           | 21日の13:30～15:30                    | 保健所          | 対象は精神障害者の家族。申込は（0798・26・3160）へ            |
| 結核・感染症健康相談        | 9日の9:30～11:00                      | 保健所          | 相談、診察、検査など。申込は（0798・26・3675）へ             |
| エイズ相談、HIV抗体検査     | 9日の9:30～11:00                      | 保健所          | 相談、匿名による抗体検査。申込は（0798・26・3675）へ           |
|                   | 23日の17:00～19:00                    | 北口           |   |

## 予防接種

問合せは健康増進グループ（0798・35・3308）へ

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。