

西宮市民健康フェア



自分で守る すこやかライフ



10/24

午前10時～午後3時半
北口保健福祉センター

申込不要のイベント

イベント名	内容
医師による健康相談	身体や健康に関する悩みに内科・整形外科医師がアドバイス
口から始まる健康づくり	歯の健康相談や歯磨き指導
薬と健康なんでも相談	薬や禁煙に関する相談、薬草茶の試飲コーナー。薬草入りクッキーの粗品あり
マタニティマークって知ってる?	ポスターやストラップ展示によるマタニティマークの紹介
女性なんでも相談	個人面談による女性の悩み相談会(午後0時半～3時半)
おなか周り、大丈夫!?	メタボリックシンドロームを予防改善するための栄養相談や料理レシピの紹介
私達の健康は私達の手で	地域の食育活動に関するパネル展示のほか、家庭の味噌汁の塩分濃度測定(味噌汁は持参)。曲に合わせて体を動かす「いずみ体操」(午後3時15分から)
「ダメ。ゼッタイ。」麻薬・覚せい剤・大麻・シンナーの乱用をなくそう	薬物に関するパネル展示。アンケート協力者には粗品あり
健康で快適な室内環境づくり	ダニや虫の駆除方法をアドバイス
健康で安全な食物・住まい	食中毒予防のポイントやアレルギーを起こしやすい食品の紹介のほか、シックハウスやレジオネラ症の予防対策、ペットと人の感染症予防のアドバイスなど
噛めば噛むほど元気な体	特殊なガムを噛(か)み、「噛む力」をチェック
エイズ・結核をもっと知ろう!	パネル展示、ビデオ放映、リーフレットなどの配布。アンケート協力者には粗品あり
アルコール体質チェック	アルコールに対する体質をパッチテストで判定
ストレスチェック自殺予防対策	唾液アミラーゼでストレスチェック
親子で考えよう、食育	食育に関するパネル展示、食事バランスガイドの紹介
新・にしのみや健康づくり21、にしのみや健康づくり推進員の活動紹介	生涯にわたる健康のための行動指標などを示した「新・にしのみや健康づくり21 西宮市健康増進計画」や、ウォーキングや気功グループなど「にしのみや健康づくり推進員の活動」の紹介
健康チェック	身体測定(身長・体重・体脂肪・血圧・腹囲)
脳年齢チェック	脳年齢の測定
乳幼児の計測・相談	身体計測(対象は小学校入学前)や、保健師による育児相談など
乳がんセルフチェック	保健師が乳がんを自分で発見できる方法について紹介

当日整理券を配布するイベント

イベント名	時間	内容	定員	備考
おにぎり体験	午前11時半から	おにぎり作りを体験	各回20人	対象は小学生。当日先着順(整理券を各回開始1時間前から配布)
	午後2時から			
看護フェア	午前10時から	全身のバランスや筋肉・骨格のゆがみをチェック	90人	当日先着順(整理券は午前10時から配布)
		骨密度測定	150人	

市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活の行動指標などを示した「新・にしのみや健康づくり21」を策定するなど、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、10月24日の午前10時から午後3時半(入場は3時)まで北口保健福祉センターで「西宮市民健康フェア」を開催します。宮っ子は心も体もいっしょに「をテーマに、生活習慣病の対策を考えたり、血圧・体脂肪を測定できるなど、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。

家族の皆さんぜひご来場ください。入場無料。申込が必要なイベントもありますので、詳しくは各イベント欄をご覧ください。

問合せは北口保健福祉センター(0798・64・5178)へ。

事前申込が必要なイベント

赤ちゃんの心と体の発育のために

「ベビーオイルマッサージ」と「ベビーストレッチ体操」の参加者を募集します。時間・対象は下表のとおりです。

【定員】各回10人

【申込】往復ハガキにイベント名、希望時間(①～④のいずれか)、住所、保護者氏名、子の氏名・月齢、電話番号を書き、10月8日(必着)までに西宮市助産師会 立山方(〒662-0975市庭町6-19)0798・332・3921へ。多数の場合抽選。重複申込不可

■ベビーオイルマッサージ、ベビーストレッチ体操の時間・対象

イベント名	時間	対象
ベビーオイルマッサージ	①午後0時20分から	生後7カ月までの子と親
	②午後1時15分から	
ベビーストレッチ体操	①午前10時半から	生後1カ月半～3カ月の子と親
	②午前11時15分から	生後4カ月～9カ月の子と親
	③午後2時から	生後5カ月～1歳の子と親
	④午後2時45分から	1歳～1歳6カ月の子と親

来年4月の市立小学校入学予定者

就学時健康診断の受診を

教育委員会は、平成16年(2004年)4月2日から17年(2005年)4月1日までに出生し、来年4月に市立小学校へ入学する幼児を対象に、「就学時健康診断」を実施します。日程・会場は下表のとおり。受付時間はいずれも午後2時から3時までです。なお、この健康診断は法律に基づいて行うもので、特別な準備は不要です。

9月10日現在、市内に住民登録している人や就学申請している外国籍の人には、9月下旬に「就学時健康診断通知ハガキ」を発送します。通知が届かない場合は学事・学校改革グループ

健康診断日に欠席する場合、該当の小学校に連絡してください。なお、事情により健康診断を受診できない場合でも、来年1月末ごろ就学通知書は送付します。

健康診断についての問合せは 学校保健グループ(0798・35・3860)へ。

■就学時健康診断の日程・会場

日程	会場
10月8日	浜脇・苦楽園・大社・甲東・高木・高須・小松・名塩小学校
10月13日	香櫨園・神原・上ケ原・段上・深津・今津・高須西・生瀬小学校
10月18日	北夙川・平木・上ケ原南・瓦木・津門・鳴尾・南甲子園小学校
10月22日	甲陽園・広田・樋ノ口・上甲子園・用海・北六甲台小学校
10月25日	西宮浜・安井・夙川・段上西・瓦林・春風・甲子園浜・鳴尾東・鳴尾北・山口・東山台小学校

正しく理解しよう 10月は骨髄バンク・臓器移植普及推進月間

10月は骨髄バンクおよび臓器移植普及推進月間です。骨髄バンクドナー登録への協力と、改正された臓器移植法の正しい知識を身に付けましょう。

問合せは保健所保健総務グループ(0798・26・3688)へ。

臓器移植にご理解を

改正臓器移植法の全面施行により、臓器を親族に優先的に提供することを「臓器提供意思表示カード」などの書面で示せるようになっていきます。また、本人の臓器提供の意思が不明な場合は、家族の承諾があれば脳死

判定後、臓器提供ができるようになっています。家族とよく話し合い、自分の意思をきちんと示しておきましょう。

◆10月10日は目の愛護デー 感染症や生活習慣病による、眼疾患の予防や早期発見に努めましょう。また、角膜移植に関する正しい知識の習得に努め、アイバンク登録に協力しましょう。問合せは保健所健康増進グループ(0798・26・3675)へ。

骨髄バンクドナー登録会

市は、「骨髄バンクドナー登録会」を開催します。

【日時・会場】10月13日の午

にしのみやテレホンガイド まち知るべ

市役所への手続きや施設利用方法などを音声とFAXで案内しています。要通話料。

電話番号
0798・22・3456

携帯サイト ふろむ西宮

市政情報などを検索できる携帯サイト「ふろむ西宮」(<http://www.nishi.or.jp/i/>)をご利用ください。

