

# 保健だより

受付時間は午前8時45分から午後5時半まで（記載のあるものを除く）。

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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎078・904・3160
保健所 健康増進グループ	江上町3-26 ☎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

みやっ子すくすく



坂根彩花ちゃん（生後8カ月）

## 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

※同診療所は、かかりつけ医につなぐための応急的な処置を目的としています。夕方・夜間の診察は、内科医か小児科医のどちらかが診察しています。ご理解・ご協力をお願いします。

【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

## 3月の健診（検診）

問合せは地域保健グループ（0798・35・3302）へ

3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2月1日～実施日の2週間前まで（2月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）に申し込んだ後（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…40歳以上の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（かたん）検査を対象者に実施。喀痰検査は700円
- 結核検診…15歳以上。無料 ※15歳の誕生日を迎えてから受診可能
- 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	3月の日程	申込
北口保健福祉センター検診施設	月曜～木曜、13日の8:45～12:00	0798・61・7133…祝日を除く月曜～木曜
西宮市医師会診療所	2・16・23・28・30日の8:45～12:00	0798・61・7077…9:00～17:00

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	3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 ※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

健康ドック

- 総合健康診査…30歳以上。1万6900円

会場	3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

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）…無料▷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

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（2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。先着順

◆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北口へ連絡を。

対象は3歳児…平成19年9月出生、1歳6か月児…21年7月出生、4か月児…22年10月出生

事業名	2月の日程	会場	備考
妊産婦健康相談	14日の13:30～15:10	中央	助産師による妊娠中の栄養や産後の授乳などについての相談
マザークラス	3月10・17・24日の13:30～15:30（3回シリーズ）	鳴尾	妊婦体操など。対象は平成23年5月～7月出生予定の初妊婦。定員35人。申込は2月15日から
育児セミナー（両親学級）	3月19日の13:00～16:00	なるお文化ホール	対象者に個別通知。市外で母子手帳をもらった人は兵庫県健康財団（078・579・0600）へ申込を
離乳食講座	18日の10:30～11:45	鳴尾公民館	対象は平成22年1月～5月出生の第1子をもつ親。定員25人。申込は1月31日から鳴尾へ
乳児健康相談	1日の14:00～15:00	塩瀬公民館	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 問合せは◎印…山口、◇印…鳴尾、★印…北口へ
	2・3日の9:45～10:30	北口	
	2日の10:00～11:00	山口	
	4日の13:30～14:30	高須児童センター	
	14日の9:45～10:30	越木岩公民館	
14日の13:30～14:30	中央		
21日の10:00～10:30	段上児童館		
幼児食講座	25日の10:30～11:50	中央	平成20年2月～21年7月出生の第1子をもつ親。定員30人。申込は2月1日から
ぜん息・アレルギー相談	14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	17日の13:30～15:30	保健所	育児不安などの心の悩みに関する相談。申込は1月31日から（0798・26・3160）へ
親子の歯の教室	9・23日の13:30～15:30	保健所	歯科健診、歯磨き指導など。対象は小学校入学前。申込は1月31日から

## 献血

問合せは地域保健グループ（0798・35・3302）へ

【会場・2月の日程】西宮市役所前…9日の10:00～12:00、13:00～16:00▷西宮市保健所…10日の14:00～16:30

## 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、日本脳炎など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。

## 相談など（2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。先着順

事業名	2月の日程	会場	備考
電話健康相談	金曜（11日を除く）の9:30～11:30	中央	保健師・栄養士による電話相談。実施日に（0798・35・9530）へ。申込不要
電話栄養相談	9・23日の9:30～11:30		
すこやか健康相談	8日の14:00～15:00	中央	医師などによる相談
若竹ふれ愛健康相談	8日の10:00～11:00	若竹生活文化会館	健康・栄養相談など。相談の受付は午前10時半まで。申込不要。問合せは北口へ
ぜん息・呼吸器相談	23日の14:00～15:30	中央	医師などによる相談。成人対象
禁煙相談	8日の15:00～16:00	中央	喫煙状況チェック、保健師による相談
	28日の14:00～16:00	北口	
禁煙講演会	5日の14:00～15:30	中央	医師による講話など
無料歯科健康相談	12・26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
お悩み解決！栄養相談	16日の10:00～16:00	塩瀬センター健康相談室	栄養士による相談。電話相談も可。申込・問合せは（0797・61・1766）へ。予約優先
	18日の10:00～16:00	山口	
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わる相談			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	10日の14:00～16:00	中央	対象は精神障害者の家族。申込は（0798・26・3160）へ
	1・22日の13:00～15:00		
	3日の13:00～15:00		
	4日の13:00～15:00		
精神保健福祉相談	18日の13:00～15:00	北口	申込は（0798・26・3160）へ
	18日の13:00～15:00	鳴尾	
保健所家族教室	16日の13:30～15:30	中央	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	18日の9:30～11:00	保健所	相談、診察、検査など。一部有料。申込は1月31日から（0798・26・3675）へ
エイズ相談、HIV抗体検査	3日の17:00～19:00	北口	相談、匿名による抗体検査。申込は1月31日から（0798・26・3675）へ
	18日の9:30～11:00	保健所	