

保健だより

11月分

このページの内容は、市のホームページ(アドレスはページ下参照)にも掲載。「健康情報」から「健康づくり(保健所)」にアクセスしてください

予防接種

住所地以外の市で受ける場合、費用が自己負担になります。事前に必ず問合せを

集団 ...母子健康手帳持参し直接会場へ

ツ反とBCG接種

19日(ツ反検査)21日(判定とBCG) 14:00~15:00 山口公民館
20日(ツ反検査)22日(判定とBCG) 鳴尾支所
27日(ツ反検査)29日(判定とBCG) 北口保健福祉センター
いずれも10:00~11:00
生後3カ月以上48カ月未満に1回事前に体温を計る ツ反検査を受けないとBCG接種はできません 受付時間を過ぎると接種できません

個別 ...予防接種委託の医院で接種を

三種混合予防接種

1期(DPT)...生後3カ月以上90カ月未満に計4回
2期(DT)...11歳~12歳に1回

麻疹予防接種

生後12カ月以上90カ月未満に1回1歳を過ぎたら早めに接種を

風しん予防接種

生後12カ月以上90カ月未満に1回麻疹予防接種後に接種を

日本脳炎予防接種

1期...3歳以上7歳6カ月未満に計3回
2期...9歳~12歳に1回
3期...14歳~15歳に1回

高齢者インフルエンザ

対象は接種希望者のうち、接種日に満65歳以上の人 満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などの機能に障害があるとして厚生労働省令に定める人 来年1月末までに1回自己負担金1000円(生活保護世帯は減免あり。事前に問合せを)

相談・講座

精神保健福祉相談

5・19・26日 13:00~15:00 保健所
精神疾患・痴ほう・アルコール依存など心の悩みに関する相談 予約制

エイズ相談、HIV抗体検査

9日(相談、抗体検査)16日(相談) 9:30~10:30 保健所
相談、匿名によるHIV(エイズウイルス)抗体検査 無料 予約制

保健所家族教室

28日 13:30~15:00 保健所
精神障害者の家族対象 予約制

<問合せ先:西宮市保健所>

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・35・3127
印...0798・35・3310
健康増進課(江上町3-26)
印...0798・26・3667
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

結核・感染症健康相談

9日 9:30~10:30 保健所
相談、診察、胸部X線・梅毒・りん菌・結核菌喀痰(かくたん)の検査
保健師によるC型肝炎相談、HCV(C型肝炎ウイルス)抗体検査(匿名可。有料) 予約制

栄養相談

9・23日 9:30~11:00 保健所
各種疾病(難病・小児肥満などを含む)をもち、食事制限などの必要な人や嚥下(えんげ)困難な人対象。家族可 栄養士による相談 予約制

栄養成分表示にかかる相談

9・23日 9:30~11:00 保健所
一般消費者に販売する加工食品などの栄養成分表示方法についての相談ほか 製造業者、市民対象 予約制

心のケア相談(電話・面接)

月曜~金曜の10:00~16:00に西宮こころのケアセンター(戸崎町4-12 ☎0798・63・3318)で ストレスや不眠など心の悩みについて、心理相談員・精神科医が対応 面接は予約制

電話健康・栄養相談

9・16・23・30日 9:30~11:30
保健師による相談
13・27日 9:30~11:30
栄養士による相談
電話番号は《0798・35・9530》

若竹ふれ愛健康相談

13日 10:00~11:00
若竹生活文化会館
乳幼児から高齢者までの健康・栄養相談、血圧・体脂肪測定など

すこやか健康相談

21日 14:00~15:20
北口保健福祉センター
《0798・64・5097》へ予約を
22日 14:00~15:20
中央保健福祉センター
《0798・35・3127》へ予約を
医師等による相談、血圧・体脂肪測定、検尿など

母子関係

母と子の歯の教室

7・14日 13:30~15:30 保健所
就学前の乳幼児対象 歯科検診、歯磨き指導 予約制

母と子の心の相談

20日 10:00~12:00 保健所
育児不安や育児疲れなどの心の悩みについて、医師による相談 予約制

離乳食講座

15日 10:00~11:30
北口保健福祉センター
対象は7カ月~12カ月の第1子 定員30人 1月7日から《0798・37・0162》へ申込を。先着順

乳児相談

5日 鳴尾支所 19日 夙川公民館
21日 段上公民館 28日 高須公民館
いずれも13:30~15:00
7日 9:30~11:00と13:30~15:00
北口保健福祉センター
26日 14:00~15:00 塩瀬公民館
身体計測と育児・栄養相談

妊産婦健康相談

7日 13:30~15:00
北口保健福祉センター
助産師による母乳・産後の相談など

妊婦健康診査

22日 13:30~14:30
中央保健福祉センター
生活保護・市民税非課税世帯の妊婦対象 検尿・血液検査など 要予約

3歳児健康診査

平成12年8月出生
8・22日 北口保健福祉センター
15・29日 中央保健福祉センター
いずれも13:00~14:30

1歳6か月児健康診査

平成14年6月出生
9・23日 北口保健福祉センター
16・30日 中央保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
26日 14:30~15:00 塩瀬公民館

4か月児健康診査

平成15年9月出生
13・20・27日 中央保健福祉センター
14・28日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
26日 14:00~14:30 塩瀬公民館

マザークラス

14・21・28日 13:30~16:00
中央保健福祉センター
平成16年4・5月出産予定の初妊婦対象 妊婦体操・分べん時の呼吸法、保育など3回シリーズ 定員45人
1月6日から《0798・37・0162》へ申込を。先着順

母子ミルク支給

生活保護世帯、市民税非課税世帯など対象 事前に問合せを

「予防接種」、「相談・講座」、「母子関係」、「献血・その他」の内容は平成16年1月分です。ご注意ください!

来年1・2月の検診

70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯は、無料になる検診もあります。事前に必ず保健サービス課(0798・35・3302)へ連絡を

【保健福祉センター実施分】

申込は、1月分は受付中、2月分は12月15日から実施日の2週間前までに予約専用電話(0798・37・0162)へ 原則として誕生月に受診を

市民すこやか健診

1月21日、2月18日
中央保健福祉センター
1月8・14・18・28日、2月12・19・25日
北口保健福祉センター
いずれも9:10~11:20
基本健診...対象は35歳~64歳。料金は1500円(40歳以上は1300円)
肝炎ウイルス検診(基本健診とセットで受診を)...対象は40・45・50・55・60歳など。700円
胃がん検診...40歳以上。1000円
肺がん検診...40歳以上。300円。
肺がんの痰(たん)検査は700円
大腸がん検診(大腸がん検診のみの受診不可)...40歳以上。600円
結核検診...15歳以上。無料

女性のための検診

2月5・12・19・26日 13:15~15:00
北口保健福祉センター
30歳以上対象(ただし、乳がんマンモグラフィ併用検診は40歳以上の昨年度未受診者) 料金...乳がんは視触診400円・マンモグラフィ併用1400円、子宮がん700円、骨粗しょう症900円

【医療機関委託実施分】

がん検診

以下の検診は、指定医療機関でも受診可 料金は医療機関へ支払いを
乳がん・子宮がん検診...対象は30歳以上の女性。料金は乳がん800円、子宮がん1800円
大腸がん検診...40歳以上。1200円

【節目総合健診】

40・50・60歳になる該当者にハガキで通知

【歯周疾患検診】

40・50歳になる該当者にハガキで通知



お母さんコーナー

久保征太郎(せいたろう)ちゃんとお母さんの百合子さん
9月2日 市立中央病院で誕生(大屋町)

ぜん息・アレルギー・呼吸器相談

26日(ぜん息・アレルギー相談) 14:00~15:30 小児対象
28日(ぜん息・呼吸器相談) 14:00~15:30 成人対象
いずれも中央保健福祉センター 医師などによる相談 要予約

献血・その他

献 血

毎週土・日・月曜の10:00~17:30
北口保健福祉センター
(13:00~14:00は休憩)
14日 10:00~15:30 市役所本庁舎
(14日の12:00~13:00は休憩)

h西宮市応急診療所、休日応急歯科診療=4、5面別掲

健康づくり運動教室

市は、来年1月15・23日(2回シリーズ)の午前10時から中央保健福祉センターで「健康づくり運動教室」を開きます。生活習慣病予防や健康づくりにおいて運動が大切です。この教室では誰でも、どこでも簡単にできる運動を紹介しします。この機会に無理なく運動できるようになりませんか。参加費無料。
申込は保健サービス課(0798・37・0162)へ