

保健だより

2月号

〈お問合せは…〉

保健サービス課

(梁殿町8-3 健康開発センター内) (江上町3-26 保健所内)

☆印⇒0798・35・3308
★印⇒0798・35・3127
◇印⇒0798・35・3310

健康増進課

◆印⇒0798・26・3667
□印⇒0798・26・3675
■印⇒0798・26・3669

※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(アドレスはページ下参照)にも掲載

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る場合があります。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

B C G 接種

8・22日 北口保健福祉センター
20日 中央保健福祉センター
いずれも10:00~11:00
14日 14:00~15:00 塩瀬公民館
生後3カ月以上6カ月未満に1回▷
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

◆三種混合予防接種の接種間隔について 三種混合の定期予防接種は1期初回が3回、1期追加が1回、2期が1回となっています。1期初回については、3週~8週間隔で3回の接種が必要です。この間隔で接種できない場合は「任意接種」となり、予防接種後に健康被害が起きた場合、国の健康被害救済制度の措置を受けることができません。問合せは保健サービス課(0798・35・3308)へ

麻疹・風しん予防接種

1期...生後12カ月以上24カ月未満に1回
2期...5歳~6歳で、小学校入学前年度(4月1日~3月31日)に1回
麻疹・風しん混合ワクチンの接種(1・2期に各1回)か、麻疹・風しんワクチンの単独接種(ワクチンごとに1・2期に各1回)を

相談・講座

電話健康・栄養相談

2・9・16・23日 保健師による相談
13・26日 栄養士による相談
いずれも9:30~11:30
電話番号は《0798・35・9530》

50・60歳代の女性講座

2日 13:30~15:30
北口保健福祉センター
骨粗しょう症予防について医師の講話▷《0798・64・5097》へ申込を

血液サラサラ講座

7日 13:30~15:30
中央保健福祉センター
メタボリックシンドロームについて医師の講話▷《0798・37・0162》へ申込を

すこやか健康相談

いずれも14:00~15:00▷医師・栄養士・保健師による相談、血圧・体脂肪測定、検尿など
16日 北口保健福祉センター
《0798・64・5097》へ予約を
22日 中央保健福祉センター
《0798・35・3127》へ予約を

禁煙教室

22日 18:30~19:30
中央保健福祉センター
CO濃度測定と医師の講話▷《0798・37・0162》へ申込を

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

心のケア相談(電話・面接)

月曜~金曜の9:30~16:30に西宮こころのケアセンター(0798・63・3318)で▷ストレスや不眠など心の悩みについて、臨床心理士・精神科医が対応▷13日はひきこもり面接相談日▷面接はすべて予約制

専門栄養相談

いずれも保健所で▷予約制
栄養相談...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嚙下(えんげ)困難な人対象。家族可▷栄養士による相談
栄養成分表示にかかる相談...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

精神保健福祉相談

6・13・20・27日 13:00~15:00
保健所
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

21日 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

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

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

子育て関係

親子の歯の教室

7・21日 13:30~15:30 保健所
就学前の乳幼児対象▷歯科健診、歯磨き指導▷予約制

母(父)と子の心の相談

15日 13:30~15:30 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

プレママのつどい

5・13日 13:30~15:30
塩瀬公民館
対象は妊娠5カ月~9カ月の妊婦▷妊娠・出産についての講話とグループワーク▷定員20人▷1月30日から《0798・35・3310》へ申込を。先着順

母子ミルク支給

生活保護・市民税非課税世帯など対象▷事前に問合せを

妊産婦健康相談

1日 9:30~11:00
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▷《0798・64・5097》へ予約を

妊婦健康診査

22日 13:30~14:30
中央保健福祉センター
妊娠21週までの生活保護・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15年9月出生
1・15日 中央保健福祉センター
8・22日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
8日 14:00~15:00 塩瀬公民館

1歳6か月児健康診査

平成17年7月出生
2・16日 中央保健福祉センター
9・23・26日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
19日 14:30~15:00 山口公民館

4か月児健康診査

平成18年10月出生
7・14・21・28日
北口保健福祉センター
20・27日 中央保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
19日 14:00~14:30 山口公民館

乳児相談

1・2日 北口保健福祉センター
5日 段上公民館
19日 夙川公民館
いずれも9:45~11:00
5日 鳴尾支所
26日 中央保健福祉センター
28日 高須公民館
いずれも13:30~15:00
6日 14:00~15:00 塩瀬公民館
生後13カ月未満対象▷身体計測と育児・栄養相談

マザークラス

5・13・19日 13:30~16:00
北口保健福祉センター
平成19年5・6月出産予定の初妊婦対象▷妊婦体操、保育など3回シリーズ▷定員45人▷1月29日から《0798・64・5097》へ申込を。先着順

2・3月の健診(検診)

70歳以上無料。市民税非課税世帯、生活保護世帯は、申請により検診料が無料になります。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】

定員あり。申込は、2月分は受付中、3月分は1月29日から実施日の2週間前までに予約専用電話《0798・37・0162》へ。先着順

市民すこやか健診

2月13日、3月13日
中央保健福祉センター
2月28日、3月7・14・18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歳以上で過去に同検診を受診したことがない人。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...40歳以上。600円
結核検診...15歳以上。無料

愛犬と一緒に
おさんぼするのがとっても大好き。

増田千潤(ちひろ)ちゃん
生後12カ月



離乳食講座

9日 10:30~11:45
中央保健福祉センター
対象は8カ月~12カ月の第1子▷定員30人▷1月31日から《0798・37・0162》へ申込を。先着順

ぜん息・アレルギー・呼吸器相談

2月26日(ぜん息・アレルギー相談) 14:00~15:30 小児対象
2月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・栄養士などによる相談▷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 10:00~14:00 西宮市職員会館
(12:00~13:00は休憩)
西宮市応急診療所 受付は日曜・祝日の9:00~13:45
と17:00~23:15、土曜の14:00~17:45
と20:30~23:15、平日の20:30~23:15
▷内科、小児科▷健康保険証など持参▷問合せは同診療所(池田町13-3) 0798・32・0021)へ

休日応急歯科診療 受付は日曜・祝日の9:30~11:30
と13:00~14:30▷健康保険証など持参▷問合せは歯科総合福祉センター(甲子園洲島町3-8) 0798・41・2031)へ
◆無料歯科健康相談 第2・3土曜の14:00~16:30▷40歳以上対象▷小学生以下対象の健診などもあり▷申込は前記へ

女性のための検診

3月1・8・15・22日 13:30~16:00
北口保健福祉センター
30歳以上対象(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...乳がんマンモグラフィ併用1400円、子宮頸(けい)がん700円、骨粗しょう症900円 乳がん視触診のみの検査は実施していません

【医療機関委託がん検診】

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・子宮頸(けい)がん検診...対象は30歳以上(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)の女性▷料金は乳がんは視触診800円・マンモグラフィ併用1700円、子宮頸がん1800円
大腸がん検診...40歳以上。1200円

【節目総合健診・歯周疾患検診】

該当者にハガキで通知

【老人健康診査】

対象は65歳以上。年度内に1回、介護保険証を持参して指定医療機関で受診を