

保健だより 7月分

このページの内容は、市のホームページ(アドレスは1面題字参照)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

予防接種は、原則として住所地以外の市では受けられません

【集団】...母子健康手帳持参し直接会場へ

ツ反とBCG接種

9日(ツ反検査)11日(判定とBCG)中央保健福祉センター
17日(ツ反検査)19日(判定とBCG)北口保健福祉センター
23日(ツ反検査)25日(判定とBCG)鳴尾支所
いずれも10:00~11:00
生後3カ月以上48カ月未満に1回接種を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

【個別】...予防接種委託の医院で接種を

三種混合予防接種

①1期(DPT)...生後3カ月以上90カ月未満に計4回▷初回...3回▷追加...初回終了後12カ月~18カ月後に1回
②2期(DT)...11歳~12歳に1回

麻しん予防接種

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

①幼児...生後12カ月以上90カ月未満に1回
②経過措置...昭和54年4月2日~62年10月1日生まれの未接種の人に1回

日本脳炎予防接種

実施期間は8月9日まで
①1期...3歳以上7歳6カ月未満に計3回▷初回...2回▷追加...初回終了後おおむね1年後に1回
②2期...9歳~12歳に1回
③3期...14歳~15歳に1回

相談・講座

精神保健福祉相談

1・8・15・22日 13:00~14:00 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

栄養相談

12・26日 9:30~11:00 保健所
栄養士による難病・アレルギー疾患などの食事に関する相談▷予約制

栄養成分表示にかかる相談

12・26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

結核・感染症健康相談

5日 9:30~10:30 保健所
医師・保健師による相談、診察、胸部X線・梅毒・りん菌などの検査▷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)▷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

エイズ相談、HIV抗体検査

5日(相談、抗体検査)12日(相談)9:30~10:30 保健所
保健師による相談、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

24日 13:30~15:00 保健所
精神障害者の家族対象▷精神障害についての学習や交流▷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

骨コツ教室

3日 14:00~16:00
8・15日 10:00~12:00
いずれも中央保健福祉センター
医師・栄養士・保健師による骨粗しょう症予防や骨折についての話など3回シリーズ▷0798・35・3339へ予約を

歯の健康相談

5日 9:30~11:00
北口保健福祉センター
歯科医師・衛生士による歯周病などの相談、歯磨き指導▷0798・35・3339へ予約を

電話健康・栄養相談

5・12・19・26日 9:30~11:30
保健師による相談
9・23日 9:30~11:30
栄養士による相談
電話番号は 0798・35・9530

すこやか健康相談

17日 北口保健福祉センター
25日 中央保健福祉センター
29日 学文公民館
いずれも13:40~15:20
医師・栄養士・保健師による相談、血圧・体脂肪測定、検尿▷0798・35・3339へ予約を

7・8月の健診(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

申込は、7月分は受付中、8月分は7月1日から実施日の2週間前までに予約専用電話(0798・37・0162)へ

【保健福祉センター実施分】

原則として誕生月に受診を

女性のための検診

7月25日、8月8・22日 13:00~15:30
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35・40・45歳、50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

若竹ふれ愛健康相談

9日 10:00~11:00 若竹公民館
保健師・栄養士による、乳幼児から高齢者までの健康・栄養相談、血圧・体脂肪・身体測定など

母子関係

3歳児健康診査

平成11年2月出生
4・18日 中央保健福祉センター
11・25日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30

1歳6か月児健康診査

平成12年12月出生
5・19日 中央保健福祉センター
12・26日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
30日 14:30~15:00 塩瀬公民館

4か月児健康診査

平成14年3月出生
9・16・23日 中央保健福祉センター
10・24日 北口保健福祉センター
いずれも13:00~14:30
30日 14:00~14:30 塩瀬公民館

乳児相談

1日 鳴尾支所 15日 夙川公民館
8日 中央保健福祉センター
いずれも13:30~15:00
3日 9:30~11:00と13:30~15:00
北口保健福祉センター
30日 14:00~15:00 塩瀬公民館
身体計測と育児・栄養相談

マザークラス

8・15・22日 13:30~16:00
北口保健福祉センター
平成14年10・11月出産予定の初妊婦対象▷妊婦体操など3回シリーズ▷定員45人▷7月1日から 0798・64・5097へ申込を。先着順

離乳食講座

18日 10:30~11:30
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▷7月3日から 0798・37・0162へ申込を。先着順

ぜん息・アレルギー相談

8日 14:00~15:30
中央保健福祉センター
小児対象▷医師・栄養士などによる相談▷事前に問合せを

ぜん息・呼吸器相談

24日 14:00~15:30
中央保健福祉センター
成人対象▷医師による相談▷事前に問合せを

市民すこやか健診

7月17日、8月21日
中央保健福祉センター
7月21・24日、8月8・22・28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35歳~39歳が1500円、40歳~64歳が1300円
胃がん検診...40歳以上対象。1000円
肺がん検診...40歳以上対象。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歳以上対象。600円
結核検診...15歳以上対象。無料

【地区巡回実施分】

胃がん検診

7月16日 山口公民館
7月19日 塩瀬センター
7月23日 名塩会館
いずれも9:10~11:30
40歳以上対象▷料金1000円



お母さんと一緒

富田窓華(まどか)ちゃんと
お母さんの真弓さん

3月2日 市立中央病院で誕生
(日野町)

妊産婦健康相談

8日 13:30~15:00
中央保健福祉センター
助産師による母乳・産後の相談など

妊婦健康診査

7月25日 13:30~14:30
中央保健福祉センター
生活保護世帯、市民税非課税世帯の妊婦対象▷事前に問合せを

母と子の歯の教室

3・10日 13:30~15:30 保健所
就学前の乳幼児対象▷歯科医師・衛生士による相談、歯科検診、歯磨き指導▷予約制

母と子の心の相談

16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

献血・その他

献 血

4日 { 9:30~11:30 鳴尾北小学校
13:30~15:00 浜甲団地第2集会所
10日 10:00~15:30 市役所本庁舎(10日の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9:30~14:30▷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・4土曜14:00~16:30▷40歳以上対象▷小学生以下対象の検診などもあり▷申込は前記へ

基本健診、肺がん・結核検診

7月3日 南甲子園公民館
7月15日 鳴尾支所
いずれも9:40~11:20と13:10~14:50
対象・料金は市民すこやか健診の各健診(検診)と同じ
骨粗しょう症検診
7月30・31日 塩瀬センター
9:00~11:30と13:00~15:30(31日は午前のみ)
30歳以上の女性対象▷料金900円

【医療機関委託がん検診】

乳がん・子宮がん・大腸がん検診は、指定医療機関でも受診可(指定医療機関一覧表は各保健福祉センター、市役所本庁舎1階総合案内所横、各支所などにあり)▷料金は受診日に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歳以上対象。1200円

今号の主な記事

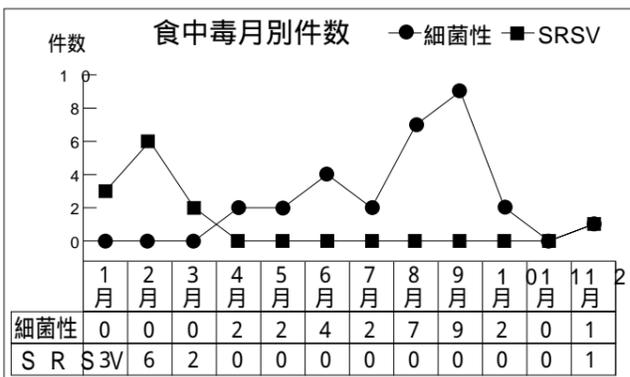
大卒など市職員募る	2面
幼稚園教諭を募集	2面
公文書公開など利用状況まとまる	2面
保健だより	8面

発行 / 西宮市役所 〒662-8567 西宮市六湛寺町10番3号
 TEL / 0798-35-3151 (代表)
 ホームページ / <http://www.nishi.or.jp/>
 編集 / 総合企画局市長室広報課 TEL / 0798-35-3400

毎月10日・25日 2回発行

推計人口 44万9688人(女 23万5269人 男 21万4419人) 世帯数 18万5458 面積 100.18km²(平成14年6月1日現在)

昨年、県内で46件の食中毒が発生し、860人の患者が報告されています。46件中、44件の原因が判明しましたが、そのうち41件は小型球形ウイルス(SRSV)と細菌によるものでした。小型球形ウイルスによる食中毒が主として冬期に発生しているのに対して、細菌性の食中毒は夏期に多発しています。これは、多くの細菌が高温多湿を好み、この環境に置かれると食品中で急速に増殖するということが原因になっています。



食中毒は家庭でも発生します。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事にも発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭での食中毒予防のポイントを紹介するので、家族みんなで取り組んでください。問合せは生活衛生課(0798・26・3668)へ。

食中毒に気をつけて

家庭でしっかり衛生管理

食中毒を引き起こす原因となる細菌には、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、O157を代表とする病原性大腸菌など多くの種類があります。これらの細菌が食品を汚染しても食品の味やにおいなど人間の五感で判別することができません。

そこで、夏期には特に、食品を購入するときは、調理し、食べるまでの間を通して衛生管理を心掛けて、細菌性の食中毒を予防する

食中毒を予防するポイント

- ① 食品は鮮度が命。食品を購入するときは、食品に表示されている消費期限または品質保持期限(味期限)を確認してください。
- ② 消費期限、品質保持期限を過ぎたものは食べないでください。
- ③ 消費期限は購入時の包装形態で保存した場合の期限です。開封した場合はその後の取り扱いによって劣化が進んでいる場合があるので、期限内でも注意が必要です。
- ④ また、購入した肉や魚からしみ出した水分がもれてほかの食品が汚れないように、ビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰ってください。

冷凍食品や冷蔵保管が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れてください。

冷凍庫に入れるとき、肉や魚はふた付容器に入れ、しみ出した水分がほかの食品につかないようにしましょう。

冷凍庫の温度は10度以下、冷蔵庫の温度はマイナス5度以下で管理することが必要です。食品を詰め過ぎたり、頻りに扉の開閉をする

また、購入した肉や魚、卵の調理に使ったまな板や容器を、そのまま漬物やサラダなどに加熱しないで食べる食品の調理に使うと危険です。調理器具や容器などは洗浄・消毒してから使う習慣をつけてください。

加熱調理は食中毒防止に最も有効な手段です。加熱することによって、ほとんどの食中毒原因菌を死滅させることができます。腸管出血性大腸菌O157も75度で1分加熱すれば死んでしまいます。

加熱調理で大切なことは中心部まで十分に熱を通すことです。

食事の前には必ず手を洗って食べ残した食品は調理してから長時間が経過したものは再加熱したからといって安心できません。調理してから時間が経過し過ぎた食品は、思い切って捨ててしまうことも賢い選択です。

「山手線」の都市計画変更などに関するホームページを開設

市は、都市計画道路「山手線」の都市計画変更(案)および「山手線・建石線」と「阪急電鉄甲陽線」との立体交差事業(鉄道地下化)計画(案)の内容を市のホームページアドレスは題字横参照)で公開しています。

現況の問題点と事業の必要性、山手線の都市計画変更案や事業計画案の内容等についてお知らせしています。問合せは道路建設課(0798・35・3673)へ。

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。この運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築くことを目指す運動です。

「社会を明るくする運動」の標語を募集しています。テーマは、犯罪や非行の防止、犯罪者の更生です。応募は、ハガキ表に「社会を明るくする運動」と朱書のこと)で7月31日(消印有効)までに法務省広報室(〒100-8977東京都千代田区霞が関1-1-1)へ。詳しくは神戸保護観察所078・351・4004)へ問合せを。

市内での催し紹介

同運動期間中、市内では西宮市保護司会が中心となり、次のような催しが行われます。いずれも入場無料。問合せは市民総務課0798・35・3071)へ。

小・中学生ポスター展 7月1日(14日)の午前9時~午後10時に若竹生活文化会館で

映画上映会「親分はイエス様」 7月7日になるお文化ホールで。午後2時から6時からの2回上映。開場は各回とも開始30分前

カリヨンコンサート 7月23日午後5時15分から阪急西宮北口駅のカリヨン広場で。出演は阪急商業学園ウインドバンド。入場希望者は、当日開演時間までに同駅南改札口前に来場を

社会を明るくする運動

強調月間の7月に様々な啓発活動が



キッチンと分類して保管を!



加熱調理で安心



食べ残した食品

