

# 保健 だより 12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

17日(ツ反検査)19日(判定とBCG) 14:00~15:00 山口公民館  
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

### 高齢者インフルエンザ予防接種

【対象】①接種当日65歳以上の接種希望者、②60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のうち、接種希望者  
【実施期間、接種回数】来年1月31日までに1回接種  
【自己負担金】1000円 生活保護世帯は減免されますので、事前に問合せを

## 相談・講座

### すこやか健康相談

18日 13:40~15:20 北口保健福祉センター  
26日 14:00~15:20 中央保健福祉センター  
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

### 骨髄バンクドナー登録会

12月は骨髄バンク推進月間です。同月間中の12月11日に、市役所本庁舎で、「ドナー登録会」を行います(予約制)  
白血病、先天性免疫不全症等の難治性血液疾患の治療には骨髄移植が有効です。一人でも多くの方が骨髄の提供を受けられるよう、ご協力をお願いします。  
時間 午前10時~11時半、午後0時半~3時  
対象 20歳~50歳の健康な人  
申込 12月9日までに保健総務課(0798・26・3682)へ

<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

### 若竹ふれ愛健康相談

10日 10:00~11:00 若竹生活文化会館  
保健師・栄養士による、乳幼児から高齢者までの相談、血圧測定など

### 歯の健康相談

6日 9:30~11:00 中央保健福祉センター  
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

6・13・20・27日 9:30~11:30 保健師による相談  
10・24日 9:30~11:30 栄養士による相談  
電話番号は 0798・35・9530

### 骨コツ教室

2日 14:00~16:00 中央保健福祉センター  
5・13日 10:00~12:00 いずれも中央保健福祉センター  
骨粗しょう症予防について医師による話、栄養・運動の話など3回シリーズ▷0798・35・3339へ予約を

### 心のケア相談(電話・面接)

月曜~金曜(30・31日は休み)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

### 結核・感染症健康相談

13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。有料)▷予約制

### エイズ相談、HIV抗体検査

13日(相談、抗体検査)20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

### 栄養成分表示にかかる相談

13・27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

### 栄養相談

13・27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

### 精神保健福祉相談

2・9・16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

## 母子関係

### 母と子の心の相談

17日 13:30~15:30 保健所  
育児不安や育児疲れなど心の悩みについて、医師による相談▷予約制

### 母と子の歯の教室

4・11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

### 4か月児健康診査

平成14年8月出生  
10・17・24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  
18日 14:00~14:30 山口公民館

### 1歳6か月児健康診査

平成13年5月出生  
6・20日 中央保健福祉センター  
13・20日 北口保健福祉センター  
いずれも13:00~14:30  
18日 14:30~15:00 山口公民館

### 3歳児健康診査

平成11年7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  
12日 14:00~15:00 山口公民館

### 離乳食講座

12日 10:30~11:30 中央保健福祉センター  
対象は7カ月~12カ月の第1子▷離乳食の話と試食▷定員30人▷12月3日から 0798・37・0162へ申込を。先着順

### マザークラス

11・18・25日 13:30~16:00 中央保健福祉センター  
平成15年3・4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▷12月2日から 0798・37・0162へ申込を。先着順

### ぜん息・アレルギー相談

9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

12月25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

### 妊産婦健康相談

4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

## 12月・来年1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、12月分は受付中、来年1月分は11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▷原則として誕生日に受診を

### 市民すこやか健診

12月18日、1月15日 中央保健福祉センター  
12月12・25日、1月9・19・29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。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



## お母さんと一緒

上田光樹(こうき)ちゃんとお母さんの文子さん

8月1日 市立中央病院で誕生(能登町)

### 妊婦健康診査

12月26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▷血圧測定、検尿、血液検査▷事前に問合せを

### 乳児相談

2日 鳴尾支所  
9日 中央保健福祉センター  
16日 夙川公民館  
18日 段上公民館  
25日 高須公民館  
いずれも13:30~15:00  
4日 9:30~11:00と13:30~15:00 北口保健福祉センター  
18日 14:00~15:00 山口公民館  
身体計測と育児・栄養相談

## 献血・その他

### 献血

6日 9:30~11:30 山口公民館  
11日 10:00~15:30 市役所本庁舎(11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(甲子園園鳥町3-8 ☎0798・41・2031)へ  
◆無料歯科健康相談 第2・3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

### 女性のための検診

12月26日、1月9・16・23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

### 【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。1200円

### 【節目総合健診】

西宮市医師会健診部(健康開発センター内)か北口保健福祉センターで▷40・50・60歳になる該当者にハガキで通知▷料金7600円▷申込は電話で同健診部(0798・26・9497)へ