

# 保健だより

## 3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

2日(ツ反検査)4日(判定とBCG)北口保健福祉センター  
10日(ツ反検査)12日(判定とBCG)中央保健福祉センター  
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

##### 麻しん・風しん予防接種

生後12カ月以上90カ月未満に各1回▷風しん予防接種は麻しん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

### 相談・講座

#### 結核・感染症健康相談

12日 9:30~10:30 保健所  
相談、診察、胸部X線・梅毒・リん菌・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

#### エイズ相談、HIV抗体検査

12日(相談、抗体検査)19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

#### 子ども予防接種週間

3月1日から7日までは、子ども予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませましょう。問合せは保健サービス課(0798・35・3308)へ。予防接種は委託医療機関へ。予約が必要な場合あり

#### こころのケア講座

3月12日午後1時半から保健所で「こころのケア講座」を開催します。「こころだってカゼをひく~うつ病の理解と予防」をテーマに「うつ病」についての理解を深め、予防や治療方法を学びます。参加費無料。申込は電話で健康増進課(0798・26・3669)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

#### 精神保健福祉相談

1・8・15・22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

#### 栄養相談

12・26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

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

#### 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▷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

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》

#### 若竹ふれ愛健康相談

9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

17日 14:00~15:20  
北口保健福祉センター  
《0798・64・5097》へ予約を  
25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

3・10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

16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

#### マザークラス

10・17・24日 13:30~16:00  
中央保健福祉センター  
平成16年6・7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▷3月2日から《0798・37・0162》へ申込を。先着順

### 乳児相談

1日 鳴尾支所  
8日 中央保健福祉センター  
15日 夙川公民館 17日 段上公民館  
24日 高須公民館  
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

### 妊産婦健康相談

3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

3月25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10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14年8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15年11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

### ぜん息・アレルギー・呼吸器相談

8日 (ぜん息・アレルギー相談) 14:00~15:30 小児対象  
24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

### 離乳食講座

18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▷3月3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

### 3・4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

#### 【保健福祉センター実施分】

定員あり。申込は、3月分は受付中、4月分は3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。先着順▷原則として誕生日に受診を

#### 市民すこやか健診

3月10・11・21・24日、4月14・20・28日  
北口保健福祉センター  
3月17日、4月21日  
中央保健福祉センター  
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



お母さんと一緒に

豊田棕士(りょうじ)ちゃんと  
お母さんの妙子さん

11月2日 市立中央病院で誕生  
(小曾根町2丁目)

### 耳の日無料相談

3月3日は「耳の日」-兵庫医科大学病院は、耳の日にちなみ、3月3日に無料相談を行います。時間は午前8時半から10時半まで。耳の病気や補聴器など耳に関する相談を受け付けます。希望者は、直接同病院耳鼻いんこう科外来へお越しください。健康保険証は不要です。問合せは兵庫医科大学病院耳鼻いんこう科(0798・45・6260)へ。

### 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)  
10日 10:00~15:30 市役所本庁舎  
16日 9:30~10:30 北瓦木センター  
27日 10:00~15:30 コープ武庫川店  
29日 10:00~13:00 夙川グリーンタウン  
14:30~16:00 六軒市民館  
(10・27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

#### 女性のための検診

4月1・8・15・22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