

〈令和3年(2021年)4月1日発行〉

健康づくり べんり帳

【期 間】

令和3年(2021年)4月

令和4年(2022年)3月

目 次

- ◎「健康たからづか21(第2次後期計画)」を推進しています! . . . P 1
- ◎新型コロナウイルスの感染拡大防止 P 2
- ◎健(検)診を受けていますか?「お得な料金で受診できます!」 . . . P 4
- ◎健康診査 市内実施医療機関 P 6
- ◎健康センターに「子育て世代包括支援センター」を開設しています . P 8
- ◎子育て真っ只中のお母さん、お父さんへ P 9
- ◎子どもの定期予防接種の受け方 P 10
- ◎予防接種のQ & A コーナー P 11
- ◎歯と口腔の健康づくり ~注意すべき年代別のポイント~ . . . P 12
- ◎市内歯周病検診実施歯科医院 P 13
- ◎朝食から始まるわが家の笑顔(第2次たからづか食育推進計画) . . . P 14
- ◎シニア世代の皆さま たんぱく質は大切な栄養素です . . . P 15
- ◎知ってください、認知症のこと P 16
- ◎休日・夜間の診療のご案内 P 20

健康たからづか21(第2次後期計画)を推進しています!

◆ 健康たからづか21とは (推進期間:令和元年度~令和5年度)

市民一人ひとりが、生涯を通じ健康づくりに主体的に取り組み、行政を含めた地域社会全体で健康づくりを積極的に推進することで、すべての市民がいつまでも健康で安心して暮らせるまちを目指します。

健康たからづか21 🔍 検索



◆ がん検診を受けましょう!

宝塚市民の約3分の1の方が、がんで亡くなっていますが、早期発見・早期治療ができれば、約90%が治るといわれています。

しかし、早期のがんは自覚症状が特になく、自力で見つけることが難しいので、がん検診の受診が有効です。

がん検診の詳しい内容については、本冊子のP4~7をご覧ください。

発行・お問い合わせ先

■宝塚市立健康センター (健康福祉部 健康推進課)

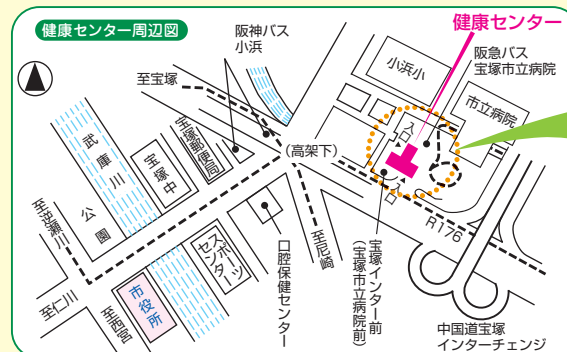
〒665-0827 宝塚市小浜4丁目4番1号

TEL 0797-86-0056 (平日 午前9時~午後5時30分)

FAX 0797-83-2421 ※番号のかけ間違いにご注意ください。

最寄り
バス停留所

- 阪神バス(JR宝塚駅前発) ➡ 小浜バス停下車、徒歩3分
- 阪急バス(阪急逆瀬川駅前発) ➡ 宝塚インター前バス停下車すぐ
- ※宝塚市立健康センターには、専用駐車場はありません。



★宝塚市立病院の西隣の2階建の建物です。
市役所本庁舎とは異なる場所です。ご注意ください!



業務内容については、
宝塚市ホームページから
ご覧いただけます。

宝塚市健康推進課 🔍 検索



新型コロナウイルスの感染拡大防止

一人ひとりが「うつらない・うつさない」との強い思いで、一緒に感染拡大防止に取り組みましょう。

◆発熱、息苦しさ、倦怠感、味覚の異常など症状のある場合には、出勤、通学等を控えるとともに、すぐにかかりつけ医などに電話相談を。

※かかりつけ医などが無い場合は、下記の「発熱等受診・相談センター（宝塚健康福祉事務所）」や「兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター」へご相談ください。

兵庫の新たな生活様式より「ひょうごスタイル」（令和3年3月5日現在）

1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1) 「3密」（密閉・密集・密接）の回避
- (2) 身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保（できるだけ 2m、最低1m）
- (3) マスクの着用(※)、咳エチケットの徹底
(※) 夏場は熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずす。
- (4) 手洗い・手指消毒（手洗いは 30秒 程度、石けん・消毒薬の利用）
- (5) 体温測定・健康チェック（熱や風邪の症状がある時は自宅で療養）
- (6) 発症時やクラスター発生時に備え、いつ、誰と、どこで会ったかを記録

新型コロナウイルス
ワクチン接種につ
いては、広報たか
らづかや市ホーム
ページをご覧ください。



【宝塚市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター】
☎0797-61-5610
(平日 9 時～17 時半)
新型コロナウイルス感染拡大
防止のため、問い合わせは電話で
お願いします。



2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物	☐ 通販、電子決済の利用 ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース ☐ 計画を立て、一人または少人数で、すいた時間に素早く済ます	☐ 展示品への接触は控える
(2) 公共交通機関 （電車・バスの利用）	☐ 会話は控えめに ☐ 徒歩や自転車も併用する	☐ 混んでいる時間帯を避ける
(3) 食事	☐ 持ち帰りや出前、デリバリーを利用 ☐ 対面ではなく、横並びで座る ☐ 大皿は避け、料理は個々に	☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける ☐ 会話は控えめに ☐ 会食・飲み会は感染予防策を十分に
(4) 娯楽・スポーツ等	☐ 公園はすいている時間、場所を選ぶ ☐ ジョギングは少人数で ☐ 予約制を利用する	☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 ☐ すれ違う時は距離をとる ☐ 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) イベント等	☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない ☐ 接触確認アプリ・追跡システムの利用を	

【新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口】 令和3年3月5日現在

発熱等受診・相談センター（宝塚健康福祉事務所）	0797-62-7304	平日 9時00分～17時30分 ※上記の受付時間以外は県コールセンターへ
兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター	078-362-9980 (FAX) 078-362-9874	24時間受付（土日祝日含む）
新型コロナウイルス感染症妊婦相談窓口	078-341-7711 (内線3251)	平日 10時00分～17時00分



健(検)診を受けていますか？「お得な料金で受診できます！」

1 健(検)診の流れ

① 「どこの実施機関」で「何」を受けるかを定める → ② 電話予約 → ③ 受 診 → ④ 結果確認

2 健(検)診の種類

ご自身が受診できる健(検)診の確認欄に「○」を入れてみましょう。

一部Web予約もあります。
詳しくは下記参照。

結果の確認を忘れずに！



(けんしん予約)

健(検)診の種類	確認欄	対象年齢 (令和4年3月末日現在の年齢)							検 査 内 容	実 施 機 関 (※2)	料 金
		20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳			
宝塚市 特定健康診査 ※1	○				宝塚市国保に加入している 40～74歳の市民 【1年度に1回】				問診・身体計測・検尿・血圧測定・血液検査 診察など *身体状況等によって、健診項目が異なります。	市内実施医療機関 健康センター	無 料 対象者には受診券※3を 送ります。
後期高齢者 健康診査	○				兵庫県後期高齢者医療に加入している満75歳以上などの市民【1年度に1回】						無 料 事前に健康センターで 手続きが必要です。
基本健康診査	○				生活保護受給者で、40歳以上の健康保険に加入していない市民【1年度に1回】						
健康ドック (総合健診コース)	○	20歳以上 どなたでも受けることができます。							問診・身体計測・検尿・血圧測定・血液検査 診察・便検査(潜血)・X線検査(胸部・胃部) 腹部超音波検査・眼底検査・心電図検査 視力測定・聴力測定・血圧脈波検査 *オプション検査(腫瘍マーカー等)は、別途費用がかかります。	健康センター 【予約先】 ドック予約専用電話 *電話でのみ受付 (0797) 87-0805	市民・市内在勤 30,000円 ・ただし、受診券※3を利用した場合は9,000円※4 ・宝塚市国保に加入している35～39歳の市民は、9,000円※5 上記以外の人 39,000円
がん 検 診	胃がん検診				40歳以上の市民【1年度に1回】				問診・胃部エックス線撮影(バリウム)	健康センター	1,000円
	肺がん検診				40歳以上の市民【1年度に1回】				問診・胸部エックス線撮影	市内実施医療機関 健康センター	500円 400円
	大腸がん検診				40歳以上の市民【1年度に1回】				問診・便潜血反応検査(2日法)	市内実施医療機関 健康センター	500円 500円
	乳がん検診				40歳以上(女性)の市民【2年度に1回】				問診・乳房エックス線撮影(マンモグラフィ) *必要な方のみ視診・触診(市内実施医療機関分)	市内実施医療機関 健康センター	40歳代 2,500円 50歳以上1,800円 40歳代 1,500円 50歳以上
	子宮頸がん検診				20歳以上(女性)の市民【1年度に1回】				問診・視診・細胞診 検査方法:子宮頸部の細胞を大きめの綿棒の ようなものでこすりとり、採取します。	市内実施医療機関 健康センター (託児あり 要電話予約)	1,000円 1,000円
	前立腺がん検診					50歳以上(男性)の市民【1年度に1回】			問診・血液検査 検査方法:PSA(前立腺特異抗原)の値を調べます。	市内実施医療機関 健康センター	1,300円 1,300円
肝炎ウイルス検診	○				40歳以上の市民【一生に1回】				問診・血液検査 検査方法:B型、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べます。	市内実施医療機関 健康センター	1,200円 800円
胃がんリスク検診	○			40歳の市民* 【一生に1回】				*令和4年4月1日現在の年齢が対象となります。	問診・血液検査 検査方法:ヘリコバクターピロリ抗体検査とペプシノゲン検査で胃がんになりやすいかどうかを判断します。	市内実施医療機関	2,000円 対象者には、 「胃がんリスク検診受診券」を送ります
歯周病検診	○			満 40・50・60・70歳の市民* 【各年齢に1回】				*満年齢が対象となります。	口腔内診査・歯周組織検査・歯科相談 歯科保健指導 検査方法:歯や歯肉の状態、口の中の健康状態を調べます。	市内実施歯科医院 (P13参照)	無 料 対象者には、誕生月の翌月に 「歯周病検診無料受診券」を送ります

条件により無料
※6

※1 「宝塚市国民健康保険(国保)」以外の健康保険被保険者の特定健診については、受診可能な場所、時期、料金とも加入している健康保険組合等にお尋ねください。
※2 健(検)診の市内実施医療機関は、P6・7をご参照ください。 歯周病検診の市内実施歯科医院は、P13をご参照ください。
※3 宝塚市国民健康保険(国保)被保険者には「宝塚市特定健康診査受診券」、宝塚市に住所のある兵庫県後期高齢者医療被保険者には「宝塚市後期高齢者健康診査受診券」をお送りします。

受診券(宝塚市特定健康診査受診券・宝塚市後期高齢者健康診査受診券)の送付について

- ①送付方法について
封書にて受診券等を送付します。★特定健康診査または後期高齢者健康診査受診時は、必ず「受診券」と「健康保険証」をお持ちください。
- ②送付時期について
令和2年度の受診月もしくは誕生月を基準に、右表のとおり受診券を送付します。
- ③受診時期の変更などについて
令和2年度の受診月や誕生月と違う時期での受診希望の人は、健康センターまでお電話でお申し出ください。
★受診券の有効期限は5か月間です。なるべく有効期限内での受診をお願いします。

令和2年度の受診月または誕生月	送付時期
4月～6月	3月下旬
7月～9月	5月下旬
10月～12月	7月下旬
1月～3月	9月下旬

※4 健康ドックで、「宝塚市特定健康診査受診券」または「宝塚市後期高齢者健康診査受診券」を利用した場合、同一年度内に、宝塚市特定健康診査または後期高齢者健康診査を受診することはできません。
※5 35歳～39歳の宝塚市国民健康保険(国保)被保険者の方も健康ドックの助成があります。(1年度に1回)(自己負担額 9,000円で受診できます)
※6 下記の①～④のいずれかに該当される方は、無料となります。

無料で受診できる方	①～④ 無料で受診できる検診	④のみ無料で受診できる検診
①70歳以上の人	・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・肺がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・子宮頸がん検診	・前立腺がん検診 ・胃がんリスク検診
②宝塚市国民健康保険(国保)・兵庫県後期高齢者医療被保険者		
③市民税非課税世帯 (事前に健康センターで手続きが必要です)		
④生活保護受給者 (事前に健康センターで手続きが必要です)		

3 実施時期について

市内実施医療機関	4月～翌年2月末日まで実施 ※肺がん検診は、4月～6月末日、9月～11月末日のみ実施 ※乳がん検診、子宮頸がん検診は、4月～翌年3月7日まで実施 連絡先はP6・7をご参照ください。	健康センター	4月～翌年3月末日まで実施 健診の日程や各月の予約開始日については 「広報たからづか」または市ホームページ でご確認ください。 [宝塚市立健康センター検診日程] 検索
----------	---	--------	--



健康診査 市内実施医療機関

令和3年4月1日現在

	医療機関名	所在地	診療所TEL	特定・後期	前立腺がん	肝炎ウイルス	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
川面・清荒神地区	ありしま内科	栄町1丁目6-1-106	80-8731	●	●	●	●	●		
	岡本クリニック	栄町2丁目1-2-3F	85-8090	●		●	●			
	そりおクリニック	栄町2丁目2-1-1F	81-4655	●	●	●	●	●		
	たけなか呼吸器クリニック	栄町3丁目3-38-2F	86-5220	●	●	●	●	●		
	大門医院	川面3丁目23-12	86-0881	●	●	●	●			●
	児玉診療所	川面3丁目24-9	85-5577	●	●	●	●	●		
	やなかクリニック	川面4丁目9-5	83-6888	●	●	●	●	●		
	藤本医院	川面5丁目4-3	87-5008	●	●	●	●	●		
	沢村泌尿器科クリニック	川面5丁目8-2-2F	85-6181		●					
	森田医院	川面5丁目8-5	87-2211	●	●	●	●			
	安井内科	川面5丁目10-35-2F	86-4536	●	●	●	●	●		
	栗田クリニック	川面5丁目17-1	85-3733	●	●	●	●	●		
	やまおか医院	川面6丁目1-6	81-5667	●	●	●	●	●		
	やすもと内科クリニック	旭町1丁目18-23-2	86-1230	●	●	●	●	●		
	清水外科胃腸科	清荒神1丁目2-36	86-3933	●	●	●	●	●		
	中埜クリニック	清荒神1丁目3-15	81-5321	●	●	●	●	●		
小浜安倉地区	山崎医院	清荒神2丁目20-27	86-2530	●	●	●	●	●		
	おのクリニック	すみれガ丘1丁目9-1	81-7315	●	●	●	●	●		
	こだま病院	御殿山1丁目3-2	87-2525	●	●	●	●	●		
売布・中山地区	宝塚第一病院	向月町19-5	84-8811	●	●	●	●	●		
	松本内科医院	安倉南1丁目20-25	84-8815	●	●	●	●			
	中出医院	金井町4-54	86-3459	●	●	●	●	●		
	大西医院	泉町21-3	86-2478	●	●	●	●	●		
	なみき内科	寿町8-24	87-8739	●	●	●	●	●		
	仲原医院	売布2丁目7-9	86-6251	●	●	●	●	●		
	あらき内科	売布2丁目14-16	86-0730	●	●	●	●	●		
	篠部医院	売布3丁目4-6	86-9822	●	●	●	●	●		
	岸本クリニック	売布東の町13-27	85-4101	●	●	●	●	●		
	かば内科クリニック	中山寺1丁目15-4	87-2720	●	●	●	●	●		
	吉矢医院	中山寺1丁目17-3	86-6277	●	●	●	●	●		

	医療機関名	所在地	診療所TEL	特定・後期	前立腺がん	肝炎ウイルス	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
売布・中山地区	前田クリニック	中山寺1丁目10-6	85-3035	●	●	●	●			
	こくふプレストクリニック	中山寺1丁目10-6-102	85-7650		●	●	●		●	
	中山寺いまいクリニック	中山寺2丁目8-18	86-2600	●	●	●	●	●		
	かとう内科眼科クリニック	中山桜台2丁目2-1 中山台ファミリーセンター2階	69-6456	●	●	●	●	●		
	蓮尾医院	中山五月台2丁目2-2	89-3858	●	●	●	●	●		
	あいわクリニック	中筋2丁目10-11	80-4173	●	●	●	●	●		
	きむらクリニック	中筋4丁目8-27-2F	88-3303	●	●	●	●	●		
	ひろもとクリニック	中筋5丁目13-12	80-1111	●	●	●	●	●		
	くきクリニック	中筋5丁目20-1	82-3000		●	●	●	●		
	中村産婦人科	中筋6丁目15-7	88-1103							●
	けいしん内科クリニック	中筋7丁目95-4	82-0506	●	●	●	●	●		
	いわた整形リウマチクリニック	中筋8丁目13-5-1A	82-2855			●				
山本・雲雀丘地区	森医院	中筋8丁目13-5-2A	82-1125	●	●	●	●	●		
	飯山内科クリニック	中筋山手1丁目11-3	80-1060	●	●	●	●	●		
	中西医院	山本東2丁目6-7	88-7064	●	●	●	●			
	澤田肝臓・消化器内科クリニック	山本東2丁目7-12-201	88-6001	●	●	●	●	●		
	小原ウイメンズクリニック	山本東2丁目8-25	82-1211	●			●			●
	小山内科循環器クリニック	山本東3丁目11-25	82-3055	●	●	●	●	●		
	こくらクリニック泌尿器科	山本東3丁目11-25-2F	82-5515	●	●	●	●			
	平野マタニティクリニック	山本東3丁目14-5	80-4103							●
	岡山内科医院	山本西2丁目7-3-103	80-2438	●	●	●	●	●		
	福本クリニック	山本南1丁目17-25	82-3555	●	●	●	●	●		
	末岡内科医院	山本丸橋3丁目1-6	88-8724	●	●	●	●	●		
	まみクリニック	平井1丁目4-18-2F	82-2680	●	●	●	●			
西谷地区	入江医院	平井1丁目7-24	88-0064	●	●	●	●	●		
	やぶき内科クリニック	口谷東1丁目20-22	82-1001	●	●	●	●	●		
	やすぎファミリークリニック	山手台西3丁目2-34	88-8811	●	●	●	●	●		
	松本医院	雲雀丘2丁目1-5	072-759-8123	●	●	●	●	●		
	雲雀丘クリニック	雲雀丘山手1丁目14-25	072-759-2010	●	●	●	●	●		

※ 市外局番(0797)は、省略しています。



	医療機関名	所在地	診療所TEL	特定・後期	前立腺がん	肝炎ウイルス	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
南口地区	川勝クリニック	湯本町6-18	85-8655	●	●	●	●	●		
	くさなみ内科クリニック	湯本町9-5-1F	86-1135	●	●	●	●	●		
	宝塚メディカルスクウェア谷村医院	南口1丁目8-26	72-3992		●	●	●			
	むらせ乳腺外科クリニック	南口1丁目8-26-4F	72-1755		●	●	●		●	
	回春堂 藤本内科循環器内科	南口1丁目8-20-5F	76-3639		●	●	●	●		
	清水産婦人科医院	南口2丁目2-4	72-0300							●
	栗原医院	南口2丁目4-11	76-5820	●		●	●	●		
	レディース&マタニティクリニック サントクルス ザ タカラヅカ	武庫川町6-22	83-1188							●
逆瀬川・野上地区	まるやま整形外科 リハビリテーションクリニック	中州1丁目5-11	69-7720	●	●	●	●			
	じゅん内科クリニック	中州1丁目15-2	76-1888	●	●	●	●	●		
	いまい内科クリニック	中州2丁目1-28	76-5177	●	●	●	●			
	くりやま内科	中州2丁目6-31	73-0285	●						
	中井医院	逆瀬川1丁目1-19	72-2691	●		●	●	●		
	きじま皮フ科クリニック	逆瀬川1丁目2-1-4F	71-1177		●	●	●			
	後藤医院	逆瀬川1丁目10-13	72-4031	●	●	●	●	●		
	たわらもと内科・糖尿病内科	逆瀬川1丁目11-1アピア2-1F	62-6221	●	●	●	●			
	今泉クリニック	逆瀬川2丁目4-3	72-3864	●	●	●	●			
	佐藤医院	逆瀬川2丁目7-5	72-4365	●	●	●	●	●		
	大西レディスクリニック	野上1丁目1-24-2F	76-5210				●			●
	宝塚病院	野上2丁目1-2	71-3111	●	●	●	●	●		
	柴田クリニック	野上3丁目13-11	73-6616	●	●	●	●	●		
	よしおかクリニック	宝梅2丁目6-26	61-5811	●	●	●	●	●		
	広石医院	逆瀬台1丁目11-4-203	72-6861	●	●	●	●	●		
	和田内科	逆瀬台4丁目2-10	73-8059	●			●	●		
	永田医院	逆瀬台6丁目9-11	73-8186	●	●	●	●	●		
	宝塚エデンの園附属診療所	ゆずり葉台3丁目1-1	76-3810	●	●	●	●			
	田村クリニック	伊子志1丁目7-15-4F	77-3060	●	●	●	●			
	森クリニック	伊子志3丁目2-30-3F	77-7787	●	●	●	●	●		
	小松原医院	伊子志3丁目2-31	71-5889	●	●	●	●	●		
	平田クリニック	伊子志3丁目8-20	72-7711	●	●	●	●	●		
	宝塚磯病院	伊子志4丁目3-1	62-6638	●	●	●	●	●		
小林地区	高松診療所	高松町5-10	72-2585	●	●	●	●		●	
	しみず整形外科・内科 骨粗しょう症クリニック	小林2丁目9-18	26-8781	●	●	●	●	●		
	成山クリニック	小林2丁目11-16	73-8030	●	●	●	●	●		

	医療機関名	所在地	診療所TEL	特定・後期	前立腺がん	肝炎ウイルス	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
小林地区	柴田内科医院	小林3丁目8-45	72-3014	●	●	●	●	●		
	あけどクリニック	小林4丁目7-46	71-3328	●	●	●	●	●		
	あずまクリニック	小林4丁目7-58	73-1277	●	●	●	●	●		
	原田整形外科	小林5丁目4-39	77-0231	●	●					
	斎藤内科	小林5丁目4-43	71-6515	●	●	●	●	●		
	李クリニック	小林5丁目9-95	76-2525	●	●	●	●	●		
	晃成会クリニック	光明町1-9	73-7591	●	●	●	●	●		
	三上内科クリニック	光明町3-15	71-2141	●	●	●	●	●		
	合田外科	光明町29-7	71-2132	●	●	●	●	●		
	内田医院	高司2丁目7-2	73-5119	●	●	●	●	●		
	良元診療所	大成町10-45	71-7288	●	●	●	●	●		
仁川地区	かとうクリニック	千種2丁目8-102	72-0051	●	●	●	●	●		
	岸本医院	鹿塩2丁目11-10	0798-52-0210	●	●	●	●	●		
	信永みほレディースクリニック	鹿塩2丁目13-41	0798-57-1225	●						●
	寺林医院	仁川北2丁目5-1	0798-56-1414	●	●	●	●	●		
	川上診療所	仁川北3丁目3-10	0798-51-7341	●	●	●	●	●		
	助永クリニック	仁川北3丁目7-9	0798-53-0990	●	●	●				
	はらの内科クリニック	仁川北3丁目7-17	0798-52-8811	●	●	●	●	●		
西谷地区	仁川診療所	仁川宮西町2-32	0798-51-1127	●	●	●	●	●		
	宝塚清光クリニック	仁川団地4-14	0798-81-5541	●	●	●	●	●		
	近藤診療所	下佐曾利字欠7	91-1119		●	●	●	●		
	宝塚市国民健康保険診療所 社会福祉法人 希望の家 グリーンホームクリニック	大原野字南穴虫1-85 玉瀬字田畠10	91-1230 91-1333	●	●	●	●	●		

※ 市外局番(0797)は、省略しています。

実施期間	特定・後期	4月～翌年2月末	肺がん	4月～6月末
	前立腺がん			9月～11月末
	肝炎ウイルス		乳がん	4月～翌年3月7日
	大腸がん		子宮頸がん	

※ 土曜日に健(検)診を行っている場合があります。詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。



健康センターに「子育て世代包括支援センター」を開設しています

妊娠・出産・子育ての相談窓口

母子保健コーディネーターや保健師等の専門職が、妊娠・出産・子育ての相談に応じています。

妊娠届は健康センターへ

妊婦本人が健康センターで妊娠の届出



妊婦健康診査費助成券14枚を即日交付します。

※宝塚市役所窓口サービス課、各サービスセンター、サービスステーションでは、保健師等の面談や妊婦健康診査費助成券の即日交付は実施していませんが、妊娠届出の受付は行っています。

母子健康手帳や副読本などをお渡しします。

保健師が面談し、利用できるサービスを紹介するなど、妊娠中のサポートプランを作成します。

産前・産後サポート事業

妊産婦やおおむね 1 歳までの子どもの保護者と家族を対象に助産師や子育て経験者が相談に応じます。
妊娠期から健康情報を提供し、出産後は子ども連れでご相談いただけるスペースを設けています。
オンライン相談も実施しています。

 **ほっとスペース天(てん)**
栄町 1 丁目 17-8-2



 **子育てサポートほっこり**
伊子志 3 丁目 11-14



妊娠中からのご利用者の声

- ・教わった沐浴やミルクの話等、産後の生活がイメージできて良かった。
- ・産後も安心して赤ちゃんとお過ごせる場所がある事を知れて良かった。
- ・スタッフに何でも話しやすく、過ごしやすい環境。頼れる場所です。

産後ケア事業

助産師などによる産後ケアを訪問型や通所型で実施します。

- 【対象】
市内在住の産後 6 か月未満の母親と乳児で次の全てにあてはまる人。
- ①体調不良や育児に対する不安が強い。
 - ②産後に家族などから育児について十分な支援が受けられない。
 - ③母子ともに医療行為が必要でない。

- 【費用】
利用者負担あり。
- 【申請等】
利用申請後に審査あり。
※詳細は、二次元コードからご確認ください。



不育症治療支援事業

医療保険が適用されない不育症(2 回以上の流産や死産等)の検査及び治療費の一部を助成します。対象となる条件がありますので、健康センターまでお尋ねください。

新生児聴覚検査

聴覚障^{がい}碍は早期に発見し、医療と療育を行うことで影響を最小限に抑えることができます。赤ちゃんが眠ったまま受けられる検査ですので、出産病院でぜひ受けましょう。検査料は全額自己負担です。

お問合せ先 宝塚市立健康センター
電話 0797-86-0056
FAX 0797-83-2421

子育て真っ只中のお母さん、お父さんへ



子育ては本当に大変です。

笑えない、眠れない、涙が出てくる・・・それは、ここが限界だと訴えているのかもしれません。
そんな時は身近な人や、医師や保健師に相談してみましょう。また、周囲の方が気がついたら、お母さんの負担を減らしてあげてください。

赤ちゃんが生まれた直後は特に心配！

産後うつは、産後1～2週目から数か月以内に発症するうつ病です。
赤ちゃん訪問で産後うつの疑いのある方は全体の4.5%でした。
(宝塚市令和元年度赤ちゃん訪問結果)

◆ 産後うつ病の症状 (自己チェック項目) ◆

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 疲労感、不眠 | ☐ 自分を情けなく思う |
| ☐ 不安、緊張、パニック | ☐ 食欲がなくなる |
| ☐ イライラする | ☐ 子どもや夫に愛情を感じ |
| ☐ 希望を持てない | なかったり、持てない |
| ☐ 集中力や記憶力が弱くなる | |
| ☐ 気分が変化しやすい | |
| ☐ せかせかする | |
| ☐ 興味が欠ける | |
| ☐ 自分を責める | |



※自助グループ ママブルーネットワークホームページより抜粋

このような症状が続くときは産後うつかもしれません。
ゆっくり休み、早期に適切な治療を受ければ改善も早くなります。
精神科医師や産科医師に相談しましょう。

一人でがんばらないで 一緒に考えましょう 保健師にご相談ください

宝塚市立健康センター
TEL 0797-86-0056
月～金 9:00～17:30
(祝日、年末年始除く)

兵庫県宝塚健康福祉事務所
こころのケア相談(予約制)
TEL 0797-62-7307
月～金 9:00～17:30
(祝日、年末年始除く)

産後うつ病に関する情報

自助グループ ママブルーネットワーク
<http://mama-blue.net/>
産後うつのページ
<http://sango.kachoufuugetu.net/index.html>



赤ちゃん訪問

出産後のお母さんの身体の変化は大きく、不安になりやすい時期です。
健康センターでは生後3か月までの赤ちゃんを対象に家庭訪問を実施しています。
保健師や助産師が、体重測定をしながら子育ての困りごとや心配ごと、産後うつのことについて話を伺います。
保育士、民生委員・児童委員、主任児童委員も家庭訪問をしています。



私たちが
伺います！



子どもの定期予防接種の受け方

①「予防接種のしおり」をもらいましょう

予防接種の説明と予診票が入っています。出生の届け出や転入時などに配布しています。

お持ちでない方は、次の窓口までお越しください。

宝塚市立健康センター、宝塚市役所 窓口サービス課、雲雀丘サービスステーション、中山台サービスステーション、長尾サービスセンター、売布神社駅前サービスステーション、宝塚駅前サービスステーション、仁川駅前サービスステーション、西谷サービスセンター

【郵送をご希望される場合】

お電話で健康センターにお申し込みの上、郵送料として390円分の切手を健康センターにご送付ください。
後日「予防接種のしおり」をお送りします。



予防接種のしおり

② 予防接種の予約をしましょう

市内の実施医療機関は、予防接種のしおりや市のホームページ

(検索ID:1038065)に掲載しています。

その中から医療機関を選び、事前に予約してください。



③ 住民票は宝塚市にありますか？

定期予防接種は住民票のある市が責任をもって実施するものと法律で定められています。宝塚市から転出された場合は、宝塚市の予診票を使うことができませんので、転出先の市町村にお問い合わせください。

④ 市外の医療機関で接種する場合は、接種前に手続きが必要です

市外の医療機関で接種する場合は、宝塚市が発行する依頼書が必要です。接種の際、医療機関へ依頼書をお渡しください。依頼書の手続きは健康センターで行います。郵送でも申請できます。詳しくは市のホームページ(検索ID:1011254)をご覧ください。健康センターまでお問い合わせください。

なお、接種後に依頼書の発行はできませんのでご注意ください。依頼書を持参せず接種された場合は全額自己負担になります。



⑤ 子どもの予防接種には保護者が同伴しましょう

予防接種後は急激な体調の変化が起こる可能性がありますので、子どもの健康状態を把握している保護者が同伴してください。やむを得ず、代理人(子どもの健康状態を熟知する親族等)が同伴する場合は、保護者の委任状が必要です。

詳しくは予防接種のしおりや市ホームページ(検索ID:1029198)をご覧ください。



⑥ 予防接種に行く前のチェック

- ☐ お子さんの調子はいかがでしょうか？
- ☐ 今日受ける予防接種の必要性や副反応は理解しましたか？
- ☐ 母子健康手帳は持ちましたか？
- ☐ 予診票の記入は済みましたか？

さあ、でかけましょう！

予防接種を受ける順番やスケジュールが分からない場合は、接種する医療機関や健康センターにご相談ください。



予防接種の Q&A コーナー

Q なぜ予防接種が必要なのですか？

A 感染症に対する免疫を持つことで、病気にかかることを予防したり、人に感染させてしまうことで社会に感染症がまん延してしまうのを防ぐためです。多くの方が予防接種をすることで、予防接種を受けられない人や感染症に弱い人を感染症から守ることができます。

Q ワクチンによる副反応(副作用)はないの？

A ワクチンの接種により、副反応(副作用)が起きることがありますが、多くは、発熱したり、注射部位が腫れるといった、比較的軽く短期間で治るものです。ごくまれに、重いアレルギーなど、重症の副反応が起きることがあります。万が一、定期予防接種のワクチンにより健康被害が生じた場合に備え、健康被害救済制度を設けています。

Q 予防接種を受けた後、気をつけることはありますか？

- A
- ①接種後30分間程度は、医療機関で様子を見るか、医師とすぐに連絡がとれるようにしておきましょう。急な副反応が、この間に起こることがまれにあります。
 - ②接種部位は清潔に保ちましょう。入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめましょう。
 - ③当日は激しい運動は避けましょう。
 - ④接種後、接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。

Q 新型コロナウイルスの感染が心配なので、予防接種を遅らせてもいいですか？

A 予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。医療機関は感染防止対策に努めていますので、予防接種は遅らせずに接種しましょう。

万が一、受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。規定の接種期間が過ぎても接種ができる場合がありますので、健康センターにお問合せください。

Q 妊娠を希望していますが、受けておいた方がよい予防接種はありますか？

A 妊婦が風しんにかかることで、生まれながらにして眼や耳、心臓に障害をもった子どもが生まれることがあります。妊娠を希望している人や妊婦の同居家族の人は、風しんの免疫があるか抗体検査を受けることを検討しましょう。

抗体検査については、以下の制度があります。

☆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性に対する風しん追加的対策(市ホームページ 検索ID:1028476)



☆風しん抗体検査実施について(兵庫県ホームページ)





【0歳～幼児期】

子どもの歯磨き習慣は、乳児期(歯の生え始め)から始めます。幼児期(1歳以降)は、間食の選び方・回数・時間など、保護者(祖父母を含む)が口腔の健康に関する正しい知識を知り、実践することが大切です。

【実践してみましょう】

- 1 保護者から、むし歯菌を感染させない・増やさない。
(甘い食べ物を控える)
- 2 子どもが自分で歯を磨き、保護者の仕上げ磨きで毎日チェック。
- 3 よく噛んであごの成長を助け、きれいな歯並びに。
- 4 奥歯が生え始める1歳6か月頃から、予防を目的とした定期的な(3～4か月毎)歯科受診を。



【学齢期・青年期】

宝塚市の中学校1年生のむし歯の有病率は高くありませんが、歯肉に炎症を起こしている生徒の割合は、県の目標値(3%未満)の2倍を超えています。

【実践してみましょう】

- 1 特に夜更かしによる間食を控え、就寝前は必ず歯磨きをする。
- 2 学校健診結果から、永久歯のむし歯や歯並び(あごの成長や噛み合わせ)の治療の有無を確認し、かかりつけ歯科医との相談を。

【20歳～30歳代】

宝塚市の20歳～30歳代の2人に1人に、歯周病の初期症状(歯肉炎)が見られます。(平成30年度アンケート結果)

【実践してみましょう】

- 1 歯周病が進行し始めていることを意識し、特に夜中の食べ過ぎ、飲み過ぎは控える。
- 2 自分に合った口腔ケア用品(フロスや歯磨剤など)を揃え、正しいケアと定期的な歯科受診(年に1回)をする。



【40歳～50歳代】

宝塚市の40歳～50歳代の4～5割の方に進行した歯周病の症状(歯ぐきからの出血、口臭など)が見られ(令和元年度歯周病検診結果)、年齢が高くなるほど、症状が悪化していく人が増えています。また、歯ぐきしりや食いしばりが起こりやすく、歯が欠ける・割れるなどの症状が目立ち始めます。

【実践してみましょう】

- 1 軽微な症状でも放置せず、まずはかかりつけ歯科医に相談を。
- 2 自分に合った口腔ケア用品(フロスや歯磨剤など)を揃え、正しいケアと定期的な歯科受診(年に1回以上)をする。

【60歳～70歳代】

60歳以降は、歯周病の悪化による歯の喪失(抜歯)や、残っている歯の根元のむし歯が増えてきます。

【実践してみましょう】

- 1 歯ごたえのあるものも美味しく食べられるよう、定期的な歯科受診(半年に1回)で、健康な口腔状態を保つ。
- 2 毎日、歯間ブラシなどの補助器具を使い、むし歯や歯周病による歯の喪失を防ぐ。



【70歳以上】

歯周病など歯の問題だけでなく、滑舌が悪くなる、食べこぼし、むせ、口の乾燥や噛めない食品が増えるなど、口腔機能の低下が見られます。

【実践してみましょう】

- 1 定期的に入れ歯の調整などを行い、奥歯で噛める状態を保つ。
- 2 口腔体操を取り入れながら、元気な体づくりを心がける。



市内歯周病検診実施歯科医院

対象者など詳細は P5 をご覧ください。

令和3年4月1日現在

	歯科医院	所在地	診療所TEL		歯科医院	所在地	診療所TEL		歯科医院	所在地	診療所TEL
川面・清荒神地区	藤沢歯科	川面5丁目1-3	81-1080	売布・中山地区	渡辺デンタルクリニック	中山寺2丁目9-1	84-8239	逆瀬川・野上地区	津田歯科医院	逆瀬川1丁目1-1	72-4472
	イノウエ矯正歯科宝塚クリニック	川面5丁目1-7	87-9787		青江歯科医院	中筋1丁目1-1	88-0852		中井歯科医院	逆瀬川1丁目1-19	71-6673
	足立歯科医院	川面5丁目8-26	86-8222		かねしろ歯科クリニック	中筋4丁目8-28	89-8148		逆瀬川コート歯科医院	逆瀬川1丁目4-22	78-6339
	おおた歯科クリニック	川面5丁目10-25	85-0887		安保歯科医院	中筋5丁目17-6	80-4182		早田歯科医院	逆瀬川1丁目11-1	73-7070
	澤歯科医院	川面5丁目10-41	84-2713		なかむら歯科クリニック	中筋7丁目4-34	26-6662		たかだ歯科	逆瀬川1丁目15-7	73-7575
	もりた歯科医院	清荒神1丁目3-6	81-4618		たるみ歯科クリニック	中筋8丁目13-5	82-6480		渡部歯科医院	逆瀬川2丁目1-10	72-3136
	きっかわ歯科	清荒神1丁目6-18	86-0656		坂本歯科医院	中筋9丁目11-23	88-1410		麻生歯科医院	中州1丁目9-21	72-6218
	矯正歯科医院	清荒神1丁目11-3	84-3181		ファミリーセンター歯科	中山桜台2丁目2-1	89-0048		山口歯科医院	中州1丁目15-2	74-1345
	あいデンタルクリニック	清荒神1丁目10-24	85-3578		ごうがみ歯科医院	中山桜台5丁目22-1	88-8854		あが歯科医院	野上1丁目1-24	71-0418
	奥田歯科クリニック	栄町1丁目1-9	85-8801		宇川歯科	中山五月台2丁目11-4	89-1502		仲田歯科医院	野上1丁目5-129	72-6320
	澤村歯科クリニック	栄町1丁目19-16	87-4182		田川歯科医院	中山五月台4丁目4-5	88-8860		こう歯科医院	逆瀬台1丁目7-1	74-8780
	楠本歯科医院	栄町2丁目1-2	87-7819	山本地区	八木歯科医院	山本東2丁目8-8	89-6474	小林地区	矢津田歯科医院	小林2丁目10-24	71-6676
	小田矯正歯科クリニック	栄町2丁目2-1	81-7650		坂田歯科医院	山本東2丁目8-16	89-3334		志賀歯科	小林2丁目11-16	72-8079
	高橋歯科医院	栄町2丁目13-16	87-6268		犬丸歯科医院	山本東3丁目6-1	88-1155		にしむら歯科クリニック	小林2丁目7-24	74-8846
	江本歯科医院	すみれが丘1丁目2-1	87-4618		ますだ歯科医院	山本南2丁目9-3-1	88-8143		大住歯科医院	小林2丁目12-25	73-1182
	平岡歯科クリニック	すみれが丘2丁目6-1	81-6231		庄田歯科医院	山本丸橋1丁目5-30	88-8814		アゼリア歯科クリニック	小林4丁目6-25	77-8888
小浜・安倉地区	福田歯科医院	小浜3丁目4-7	86-3550		まつなが歯科クリニック	山本丸橋1丁目12-6	61-8300		鈴木歯科	小林5丁目3-41	71-0648
	廣瀬歯科医院	小浜3丁目9-20	85-1040	雲雀丘地区	川田歯科医院	山本丸橋3丁目1-5	88-0111		もり歯科クリニック	小林5丁目5-32	73-7553
	沢歯科医院	安倉中2丁目3-13	84-7740		さかうえ歯科クリニック	雲雀丘1丁目1-10	072-759-3320		やまおか歯科医院	光明町8-29	74-6409
	きばた歯科医院	安倉南1丁目9-32	81-6818		山本歯科クリニック	平井1丁目4-18	82-4618		山崎歯科	高司1丁目8-25	73-1519
	カナタ歯科医院	安倉南1丁目24-11	87-5253		青江歯科クリニック	平井1丁目5-4	88-8131		やまの歯科	高司1丁目12-27	71-3777
	飯田歯科	安倉南3丁目8-7	86-5885		ひろなか歯科クリニック	平井1丁目6-1	82-1118		小野歯科医院	千種2丁目1-34	72-5028
	やまだ歯科	旭町1丁目9-8	85-5454	南口地区	笹山歯科医院	南口1丁目8-7	71-7187		藤田歯科医院	福井町3-10	77-5377
	おざわ歯科	鶴の荘4-12	86-1680		安福歯科医院	南口1丁目8-20	74-7855		ゲンデンタルクリニック	福井町32-29	77-0078
	松本歯科医院	鶴の荘10-3	85-1526		吉田歯科	南口2丁目12-5	73-8240	仁川地区	藤田歯科	仁川北2丁目1-24	0798-57-5418
	ほづみ歯科	泉町20-5	81-2073		矯正歯科たかぎ・クリニック	武庫川町2-5	84-1187		おおすみ歯科医院	仁川北2丁目5-1	0798-51-4110
	さだおか歯科医院	三笠町6-23	84-1570		戸田歯科医院	武庫川町3-6	86-2983		山田歯科診療所	仁川北2丁目6-10	0798-53-8282
売布・中山地区	小田中歯科医院	売布2丁目6-19	86-2261		デンタルクリニックサウス・サウス	武庫川町6-22	81-8461		とたに歯科医院	仁川北2丁目6-17	0798-57-5701
	山下歯科医院	売布4丁目1-12	87-5357	逆瀬川・野上地区	まんなみ歯科	湯本町9-18	86-4161		有馬歯科・矯正歯科	仁川北3丁目7-14	0798-51-2528
	芦田歯科医院	売布東の町5-24	86-0843		平田歯科医院	伊子志1丁目6-43	77-3518		川人歯科医院	仁川北3丁目7-53	0798-51-0505
	上月歯科クリニック	売布東の町12-13	84-1144		もとえ歯科医院	伊子志2丁目1-11	73-5838		坂歯科医院	仁川台1番地	0798-51-1151
	とがわ歯科クリニック	売布東の町21-22	61-6222		きょうめん矯正歯科	伊子志3丁目8-15	73-1184		松村歯科医院	仁川月見が丘2-1	0798-51-7226
	柏村歯科医院	中山寺1丁目7-1	86-0114	西谷地区	田中歯科	伊子志3丁目12-23	73-6430		日新堂歯科医院	切畑字北ノ浦39	91-1355
	みはら歯科医院	中山寺1丁目14-16	85-8211		山本歯科医院	伊子志3丁目16-46	72-7353		希望の家歯科診療所	玉瀬字田畠9	91-1107
	神田歯科医院	中山寺1丁目13-20	85-5885		吉武歯科クリニック	伊子志3丁目12-41	73-6480		宝塚市国民健康保険診療所歯科	大原野字南穴虫1-85	91-1055
	宝塚こども歯科	中山寺1丁目17-37	85-8800		安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848	※市外局番(0797)は、省略しています。			
								実施期間 歯周病検診 通年 ※3月は実施していません			



朝食から始まるわが家の笑顔

『朝食』は、眠っていた体を起こし、体を温めたり、腸を刺激して便通が良くなったり、体に良いことがたくさんあります。第2次たからづか食育推進計画では、**世代ごとに「みんなで目指す姿」**を掲げています。

【幼児期】 朝食を食べる習慣を身につけよう

一日を元気に生活するための大事な食事です。まずは、規則正しい生活を心がけ、毎日、朝食を食べましょう。



【学齢期】 朝食づくりのお手伝いをしよう

野菜を洗う・皮をむく・切る・ご飯をよそう・おかずを盛付ける・食器を洗う等、できることから始めましょう。



【思春期】 自分で朝食を作ろう

いつもより少し早起きして、自分の朝食を作ってみましょう。パンを焼く、ご飯を炊く、おにぎりを作る等、簡単なものからチャレンジしましょう。



【高齢期】 朝食を食べて、元気に暮らそう

好きなものばかりに偏らず、たんぱく質不足にも気を付けながら、おいしく、楽しく食事の時間を過ごしましょう。



【青年期・壮年期】健康のために、朝食を食べよう

3食欠食しない、バランスのとれた食事を意識する、よく噛む、自分に合った適量を心がける等、健康を意識した食習慣を心がけましょう。



【子育て世代】 毎朝子どもと朝食づくりをしよう

子どもが自分の食事を自分で作れるよう、時間に余裕のある時は、親子で一緒に作ってみましょう。



●市ホームページには、子ども向けに、手伝いや料理をする際に気を付けて欲しいことや、大人向けに、簡単に作れる料理レシピ等を掲載しています。



シニア世代の皆さま たんぱく質は大切な栄養素です



健康づくりの基本は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた**バランスのとれた食事**ですが、65歳以上になると、さらに「たんぱく質」の摂り方を意識しましょう。

たんぱく質は、骨や筋肉等を作る材料となる大事な栄養素で、主に次の5つの食品群に多く含まれています。

たんぱく質を多く含む5つの食品群と1日の目安量

5つの食品群それぞれの目安量を食べるようにしましょう。

どの食品群も
毎日必要です！

① 肉

牛肉・豚肉・鶏肉
など



【1日の目安量】

スライス肉2～3枚

② 魚介

魚・いか・たこ・エビ・
貝 など



【1日の目安量】

魚切り身1切れ程度

③ 卵

鶏卵など



【1日の目安量】

卵1/2～1個

④ 大豆・大豆製品

豆腐・納豆・大豆・
がんもどき など



【1日の目安量】

豆腐1/2丁(100g)

⑤ 牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト・
チーズ など



【1日の目安量】

牛乳200～250ml

★食べないものがあれば他の食品群で補うようにしましょう。(例) 肉を食べない日は、魚を多めに食べるなど

(注) 食事の制限を受けている人は、主治医の指示に従ってください。

料理をすることが大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品などを活用しましょう。
毎食「たんぱく質を多く含む食品」を摂ることが大切です。

知ってください、認知症のこと

歳をとれば、誰もが認知症になる可能性があります。

しかし、生活習慣の工夫や見直して、「**認知症になる時期を遅らせることや、認知症になっても進行を遅らせたりすることができる**」と言われています。

新しい生活様式の中でできることについて、考えてみましょう。



WHO（世界保健機関）が公表した、「認知症の予防のためのガイドライン」では、生活習慣の改善、心身の管理が強く推奨されている他に、**認知的介入**と**社会活動**も認知症予防に関与すると示されています。

認知的介入

認知症になると、多くの人に認知機能の低下が起こります。認知的介入とは、認知症になる前から、脳トレや知的活動を積極的に継続して行うことで、認知機能の予備能力を高め、機能低下を遅らせようというものです。

考える、記憶する、判断するなどの知的な能力を、普段の生活の中で意識的に、そして複合的に使いましょう。

また、一つのことでなく、いろいろなことに挑戦しましょう。

脳トレ、知的活動の例

日記をつける 料理 旅行を計画する 絵画 ぬり絵
貼り絵 間違い探し 文字探しゲーム 計算問題 暗算
パズル ルールのあるゲーム 手芸 クロスワード
ナンバープレイス 音読 川柳 クイズ番組



社会活動

社会的な関わりを失うことが、認知症のリスクを高める要因になると言われています。

新しい生活様式の中で、人との交流が減ってしまったという人も多くなっていますが、工夫を行い、交流の機会を増やしていきましょう。

知的活動とあわせて行うことがおすすめです。

- ・絵手紙や、作った川柳を書いたはがきを友人に送る
- ・いつか行ける日のために、旅行計画を立てて、家族や友人に見てもらう
- ・会うことができなくなった仲間とは、定期的に電話で話すようにする



高齢者の総合相談窓口 ～地域包括支援センター～

介護保険、介護予防、認知症などについてのご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

小林地域包括支援センター	住所：光明町10-24
電話：(0797)74-3863 FAX：(0797)74-3922	〔担当小学校区〕良元、仁川、未成、光明、高司、末広の一部
逆瀬川地域包括支援センター	住所：中州1丁目9-16
電話：(0797)76-2830 FAX：(0797)77-3461	〔担当小学校区〕宝塚第一、西山、逆瀬台、末広
御殿山地域包括支援センター	住所：御殿山2丁目31-17 (令和3年4月より上記住所)
電話：(0797)83-1336 FAX：(0797)83-1337	〔担当小学校区〕宝塚、売布、すみれが丘、美座の一部

小浜地域包括支援センター	住所：小浜4丁目5-6
電話：(0797)86-3707 FAX：(0797)83-1123	〔担当小学校区〕小浜、安倉、美座、安倉北
長尾地域包括支援センター	住所：山本東2丁目8-20
電話：(0797)80-2941 FAX：(0797)80-4110	〔担当小学校区〕長尾、長尾南、丸橋、売布の一部、安倉北の一部
花屋敷地域包括支援センター	住所：切畑字長尾山5-321
電話：(072)740-3555 FAX：(072)740-5087	〔担当小学校区〕中山桜台、長尾台、中山五月台、山手台、長尾の一部
西谷地域包括支援センター	大原野字南穴虫1-253
電話：(0797)83-5080 FAX：(0797)83-5011	〔担当小学校区〕西谷

認知症になっても・・・

認知症は、生活のしづらさを伴う脳の病気です。

進行とともに状態が変化しますが、その時々状態に合わせた対応や工夫で、生活のしづらさを軽減できる可能性があります。

「認知症かもしれない」と思った時には、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。

認知症ケアパスとは、

認知症の状態に応じて、いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるかをまとめたものです。

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、相談先、身近で過ごせる場所、使えるサービスなどを一覧にしています。

次ページに、**宝塚市認知症ケアパス**があります。



宝塚市認知症ケアパス

※認知症ケアパスとは、認知症の 状態に応じて、いつ、どこでどのようなサービスを利用できるかをまとめたものです。

認知症の	気づき・認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子・気持ち	- 年齢のせいではない物忘れがあるが、お金の管理、買物、書類などの手続きはできる - 約束や予定を忘れる - 同じことを何度も言う - 物が無くなるという 異常があるかもしれないと不安 年のせいだろう 悩みや不安を打ち明けられず、一人で悩む時期	- 小銭で支払うことができない - 同じ物を何度も買う - 身なりを気にしなくなる - 食事の支度ができない - いつも探し物をしている、物盗られ妄想がある 自分は正常であると言い張る 他人の前ではしっかりしているが、身近な人には症状が強くなる	- 買物やお金の管理ができなくなってくる - 服を選んだりできず、ボタンのかけ間違いが多い - 家電の操作ができない - 文字が上手に書けなくなる - 入浴を嫌がる - よく道に迷う もどかしさ 不安	- 会話が成立しない - 着替えや食事、トイレなどがうまくできない - トイレ、入浴に介助が必要となる - 遠くに住む子供や、孫がわからなくなったり、息子を夫だと間違えたりする - 食べ物でない物を口に入れる 焦り 孤独	- 言葉が出にくくなる - 言葉によるコミュニケーションが難しくなる - 声掛けや介護を拒む - 飲み込みが悪くなり、食事介助が必要になる - トイレの失敗が増える - 歩きづらくなる	- ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しくなる - 食事を口からほとんど摂れない - 誤嚥しやすくなるため、肺炎を起こしやすくなる - 寝たきりで歩けなくなる
			さまざまな症状を示す本人と、どう向き合ってよいのか解らず、一番つらい時期。混乱・怒り・拒絶の感情が出やすい		- サポートしなければいけないことが増える - 医療・介護などのサービスや、地域にある様々な手助けを上手に利用すれば、負担感が軽減されることもある	
	決めておきたい事、 □認知症や介護のことを知しましょう □規則正しい生活、バランスの良い食事、質の良い睡眠を心掛けましょう □地域の交流の場などへ出かける機会を増やしましょう □「わたしのこと」や「今後の生活設計」について家族等に伝えておく（人生の最後をどう迎えたいか等も含めて） □かかりつけ医・薬局・歯科をもちましょう □火の元に気を付け、早めに火災報知機設置や電磁調理器の使用を考えましょう □一人暮らしの方は家族等の連絡先を周囲に伝えたり、緊急通報装置等の利用について考えましょう ※「いきいきガイドブック『介護保険外サービス』」も活用しましょう 		□本人が続け □医療や □介護を心 □認知症 □解者や 出来ることを見つけ、今までできていたことを続けるようにさりげなくサポートしましょう。介護のサービスを利用して、がんばりすぎない介がけましょう を隠さず、近隣や身近な人には伝えることで、理協力者を作りましょう 		□心身共に穏やかに過ごせる環境をつくりましょう □今後の生活について考えましょう □人生の最後をどこでどのように迎えるか、家族等身近な方々や主治医、ケアマネジャーと話をしましょう 	

認知症相談窓口・介護保険のこと

高齢者の総合相談窓口として、地域のいろいろな資源を活用した支援や、介護保険の認定申請手続き、介護保険のご相談等をお受けします。
[宝塚市役所](#)、各お住まいの地域を担当している[地域包括支援センター](#)までご連絡下さい。

地域交流(集いの場への参加)

住み慣れた地域で交流や生きがいを作り、活動的な生活を送ることが大切です。
[自治会活動](#)や[老人会に参加](#)しましょう。
[サロン](#)、[いきいき百歳体操などの集いの場](#)については、[地区センター](#)、[地域包括支援センター](#)、[宝塚市高齢福祉課](#)までお問い合わせください。

地域での 支え合い

地域での見民生委員がその方を見守り登録があります(宝塚市)
守りや助け合いなど、地域における相談・支援ボランティアとしています。また行方不明になる心配がある方について、方法と一緒に考える手段として、[宝塚市認知症高齢者等みまもり登録](#)があります。どこへ行ったかわからない時には早めに警察署・交番へう、早期発見に向け、宝塚警察署が関係機関へ情報配信を行って徘徊シルバーSOSネットワーク)。

家族支援・相談

家族の相談窓口として、[地域包括支援センター](#)、[宝塚市役所](#)、[認知症カフェ](#)、[宝塚介護者連絡会](#)(かなえの会、ほのぼの会、ひよこの会)などがあります。お気軽にご相談下さい。

医療

認知症の疑い、気になる方という方はまず、[かかりつけ医](#)に相談してください。
認知症に関する診断、治療、専門相談、治療目的での入院可能な医療機関もあります。
受診については、[かかりつけ医](#)にご相談ください。

くらしを守る

日常生活「手続き」のおまた判断能力の後見人や法定代理人をつける制度として、[成年後見制度の利用](#)があります。
市高齢者・障害(がい)者権利擁護支援センター(0797-26-6828)、担当ケアマネジャー、または地域包括支援センターまでご相談下さい。

介護する家族の健康や生活、楽しみも大切にし、一人で抱え込まないようにしましょう。
相談相手や、介護仲間をつくりましょう。

宝塚市 認知症ケアパス

検索

このページのお問い合わせは、宝塚市高齢福祉課まで

宝塚市東洋町1番1号 TEL (0797) 77-0505 FAX (0797) 71-1355

休日・夜間の診療のご案内

内科(大人・15歳以上)

■休日応急診療所 ☎0797-81-0003 (診療日のみ)

宝塚市小浜4丁目4番1号(健康センター内)

受付時間 [日曜日・祝日] 午前10時～午後0時30分
[年末年始 (12/30～1/3)] 午前10時～午後2時30分

歯 科

■歯科応急診療所 ☎0797-84-0118 (診療日のみ)

宝塚市小浜2丁目1番30号(口腔保健センター内)

受付時間 [日曜日・祝日] 午前10時～午後0時30分
[年末年始 (12/30～1/3)]

耳鼻咽喉科・眼科

■(財)尼崎健康医療財団 休日夜間急病診療所 ☎06-6436-8701

尼崎市水堂町3丁目15番20号
(阪急神戸線「武庫之荘」駅より南へ700m)
(JR 神戸線「立花」駅より北西へ1,200m)

受付時間 [日曜日・祝日] 午前9時～午後4時
[土曜日(耳鼻咽喉科のみ)] 午後6時～午後8時30分
[年末年始 (12/29～1/3)] 午前9時～翌朝5時30分

小児科(15歳以下で中学生まで)

■阪神北広域こども急病センター ☎072-770-9988

伊丹市昆陽池2丁目10番地

受付時間 [平日] 午後7時30分～翌朝6時30分
[土曜日] 午後2時30分～翌朝6時30分
[日曜日・祝日] 午前8時30分～翌朝6時30分
[年末年始 (12/29～1/3)]

小児 電話相談(子どもの急病 けがなど)

■阪神北広域こども急病センター ☎072-770-9981

相談時間 [平日] 午後8時～翌朝6時30分
[土曜日] 午後3時～翌朝6時30分
[日曜日・祝日] 午前9時～翌朝6時30分
[年末年始 (12/29～1/3)]

※耳の不自由な方はFAX (072-770-9905) での相談もお受けします。

■兵庫県子ども医療電話相談 ☎#8000

市外局番が06または072、
ダイヤル回線、IP電話の方は ☎078-304-8899

相談時間 [平日・土曜日] 午後6時～翌朝8時
[日曜日・祝日] 午前8時～翌朝8時
[年末年始 (12/29～1/3)]

24時間テレホンガイド ☎0797-73-1119

救急で対応できる医療機関や日曜・祝日の診療ができる
医療機関の情報を音声ガイドやFAXにてお知らせします。

救急告示 病院

宝塚第一病院

宝塚市向月町19番5号

☎0797-84-8811

こだま病院

宝塚市御殿山1丁目3番2号

☎0797-87-2525

宝塚市立病院

宝塚市小浜4丁目5番1号

☎0797-87-1161

宝塚病院

宝塚市野上2丁目1番2号

☎0797-71-3111

東宝塚さとう病院

宝塚市長尾町2番1号

☎0797-88-2200