

宝塚市 健康づくり べんり帳

もしかして 健診 控えてませんか?



特集記事
2~4ページ

感染症から体を守る 世代別 口腔ケアのポイント

10~11
ページ

コロナ禍で急増! コロナフレイル

12~15
ページ

知ってください 認知症のこと

【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)

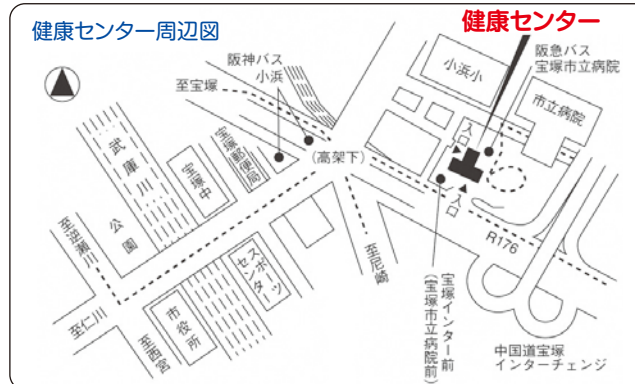
〒665-0827 宝塚市小浜4丁目4番1号

TEL 0797-86-0056 (平日 午前9時~午後5時30分)

FAX 0797-83-2421

※番号のおかけ間違いにご注意ください。

健康センター周辺図



※市役所本庁舎とは異なる場所です。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下車すぐ
- 中国道、宝塚インターチェンジ入口
手前

※宝塚市立健康センターには、
専用駐車場はありません。

健(検)診は
6~9ページ

生活習慣病やがんの早期発見には、 定期的な健診が重要です。

感染症から体を守る 世代別 口腔ケアのポイント

口の中を清潔に保つことで、ウイルス感染症を予防する効果があると言われています。
コロナ禍の今こそ、口腔ケアについて見直してみましょう。

幼児期

特徴

- ① 仕上げ磨きを嫌がる
- ② おやつやジュース等甘い物を食べ始め、虫歯がでやすくなる



口腔ケアのポイント

- ① 保護者の足で頭を挟み、固定して安全に磨く (写真①)
- ② 指で上唇小帯をガードし、粘膜を傷つけない (写真②)
- ③ 1分を目安に短時間で磨き終える



(写真①) 保護者の足で頭を挟む



(写真②) 上唇小帯をガードする



がんばったね～
えらかったよ～

仕上げ磨きを
がんばったあとは
たくさんほめて
あげましょう。



上唇小帯

学童期・思春期

特徴

- ① 乳歯と永久歯が混在するため磨き残しが多い
- ② ホルモンバランスや生活の変化で歯肉炎を起こしやすい



口腔ケアのポイント

- ① 生えたばかりの歯は、背が低く磨きにくいので、意識して磨く
- ② 時々染め出し液を使って、子ども自身が磨き残しの確認をする (写真③)
- ③ 食後の歯磨きを習慣化するように保護者も声をかける



(写真③)
染め出し液を使った確認

磨き残しが多い箇所

- ・ 生えたばかりの歯
- ・ 奥歯の溝
- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきの境目

青年期



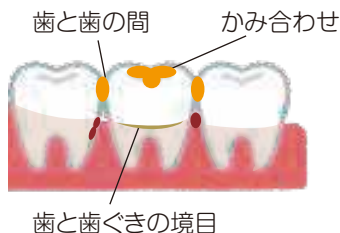
特徴

- ① 20～30代の宝塚市民の半数が、初期の歯周病（歯肉炎）※にかかっている
※歯ぐきの腫れや出血をさす
〈平成30年 健康たからづか21 アンケート調査より〉
- ② 定期的に歯科医院を受診することが他の年代よりも少ない

口腔ケアのポイント

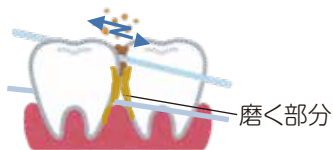
- ① プラーク（歯垢）が残りやすい部位（図①）を意識して磨く
- ② 歯ブラシだけでなく、フロス（糸ようじ）を使って（図②）、歯と歯の間や歯並びの悪いところの清掃をする

（図①）プラーク（歯垢）が残りやすい部位



奥歯は、特に磨き残しが
多いです!!

（図②）フロス（糸ようじ）の使い方



- 歯ぐきに達するまで
ゆっくりとスライド
- × 歯ぐきまで一気に押し込む

成人期

特徴

- ① 40歳代の宝塚市民の55%が、進行した歯周病※にかかっている
※歯周ポケット4mm以上をさす（歯を支える周囲の組織が壊された状態、悪化すると歯のぐらつきが起こる。）
〈令和2年度宝塚市歯周病検診結果より〉
- ② 年齢とともに歯ぐきが退縮する



口腔ケアのポイント

- ① 歯ブラシは鉛筆のように持ち、力を入れすぎない
- ② 歯ブラシのヘッドは小刻みに動かす
- ③ フロス（糸ようじ）だけでなく、歯間ブラシも使う（写真④）

（写真④）歯間ブラシの使い方



歯の根元の隙間にゆっくりと歯間ブラシを入れ、前後に数回動かして清掃します。

清掃用具



①糸ようじ・②フロス

歯ブラシでは落とせない、歯と歯の間の汚れを落としてくれるのがこれ！ 1日1回、夜の歯磨き後に使うのがおすすめです。

③歯間ブラシ

I字型とL字型、素材は金属タイプとゴムタイプ、サイズは超極細～LLまで幅広くあります。おすすめは奥歯にも挿入しやすいL字型です。

④タフトブラシ

ヘッドが小さいので、歯ブラシでは届きにくい奥歯や歯並びが悪い箇所のポイント磨きに最適です。

感染症から体を守る 世代別 口腔ケアのポイント

高齢期

特徴

- ① 食べかすが残りやすい
- ② 口が乾きやすい ③ 口臭が気になる
- ④ 義歯（入れ歯）を使っている人もいる

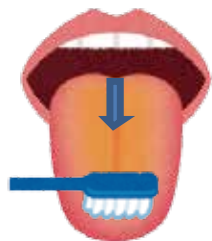


口腔ケアのポイント

- ① 歯磨き前に口をゆすぐ ② 歯ブラシは柔らかめを選ぶ
- ③ 舌のお手入れも心がける
- ④ 義歯（入れ歯）の清掃も行う



まずは数回口をゆすぎ、
食べかすを取り除いてから
歯磨きする
※義歯（入れ歯）のある人ははずし
てから行う



舌を清掃する時は、
奥から手前にやさしく行う
※力を入れ過ぎないように注意しな
がら、無理のない範囲で行う

妊娠期

特徴

- ① ホルモンの変化で唾液の分泌が減る
- ② 口臭が気になる
- ③ 虫歯や歯周病のリスクが上がる



口腔ケアのポイント

- ① つわりで歯磨きが辛いときは、ヘッドの小さい
タフトブラシを使うと口腔への刺激が少ない(写真⑤)
- ② つわりがひどい時は、香料や味の強い歯磨き剤は避ける

(写真⑤) タフトブラシの使い方



- ① タフトブラシは鉛筆の
ように持ち、やさしい
力加減で磨く
- ② 歯と歯の重なりや歯
ブラシが届きにくい
奥歯などは、ピンポ
イントで磨く

タフトブラシについては
P3清掃用具をご参照ください。

生涯を通じて歯や口腔の健康を維持することは大切です。幼児期から歯や口腔のトラブルについて相談できる、身近な「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。
かかりつけ歯科医をお探しの方は、まずは、宝塚市歯周病検診実施歯科医院にご相談を。

市内歯周病検診実施歯科医院

対象者など詳細はP7をご覧ください。

令和4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	安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848		
	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		津田歯科医院	逆瀬川1丁目1-1	72-4472		
	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		中井歯科医院	逆瀬川1丁目1-19	71-6673		
	おおた歯科クリニック	川面5丁目10-25	85-0887		安部歯科医院	中筋5丁目17-6	80-4182		逆瀬川コート歯科医院	逆瀬川1丁目4-22	78-6339		
	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		早田歯科医院	逆瀬川1丁目11-1	73-7070		
	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		たかだ歯科	逆瀬川1丁目15-7	73-7575		
	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		渡部歯科医院	逆瀬川2丁目1-10	72-3136		
	搞歯科医院	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		麻生歯科医院	中州1丁目9-21	72-6218		
	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		山口歯科医院	中州1丁目15-2	74-1345		
	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		あが歯科医院	野上1丁目1-24	71-0418		
	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		仲田歯科医院	野上1丁目5-129	72-6320		
	楠本歯科医院	栄町2丁目1-2	87-7819		日本地区	八木歯科医院	山本東2丁目8-8		89-6474	こう歯科医院	逆瀬台1丁目7-1	74-8780	
	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	小林地区	矢津田歯科医院	小林2丁目10-24	71-6676
	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		志賀歯科	小林2丁目11-16	72-8079
	江本歯科医院	すみれが丘1丁目2-1	87-4618			エール歯科・エールこども歯科	山本東3丁目11-4		63-6480		にしむら歯科クリニック	小林2丁目7-24	74-8846
	平岡歯科クリニック	すみれが丘2丁目6-1	81-6231			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
小浜・安倉地区	福田歯科医院	小浜3丁目4-7	86-3550	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		
	廣瀬歯科医院	小浜3丁目9-20	85-1040	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		
	沢歯科医院	安倉中2丁目3-13	84-7740	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		
	きばた歯科医院	安倉南1丁目9-32	81-6818	雲雀丘地区		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	
	カナダ歯科医院	安倉南1丁目24-11	87-5253			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	
	飯田歯科	安倉南3丁目8-7	86-5885		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		
	やまだ歯科	旭町1丁目9-8	85-5454		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			
	おざわ歯科	鶴の荘4-12	86-1680	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			
	松本歯科医院	鶴の荘10-3	85-1526		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			
	ほづみ歯科	泉町20-5	81-2073		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		
さだおか歯科医院	三笠町6-23	84-1570	矯正歯科たかぎ・クリニック		武庫川町2-5	84-1187	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		戸田歯科医院	武庫川町3-6	86-2983		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		デンタルクリニックサントラスザカワカ	武庫川町6-22	81-8461		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	まんなみ歯科	湯本町9-18	86-4161	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	逆瀬川・野上地区	平田歯科医院	伊子志1丁目6-43	77-3518		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		もとえ歯科医院	伊子志2丁目1-11	73-5838	西谷地区	日新堂歯科医院	切畑字北ノ浦39	91-1355		
	柏村歯科医院	中山寺1丁目7-1	86-0114		きょうめん矯正歯科	伊子志3丁目8-15	73-1184		希望の家歯科診療所	玉瀬字田畠9	91-1107		
	みはら歯科医院	中山寺1丁目14-16	85-8211		田中歯科	伊子志3丁目12-23	73-6430		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		
	神田歯科医院	中山寺1丁目13-20	85-5885		山本歯科医院	伊子志3丁目16-46	72-7353		※ 市外局番 (0797) は、省略しています。				
	宝塚こども歯科	中山寺1丁目17-37	85-8800		吉武歯科クリニック	伊子志3丁目12-41	73-6480	実施期間	歯周病検診	通年	※3月は実施しておりません		

健(検)診を受けていますか？ 感染対策をしてお待ちしています

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

忘れずに！



40歳になって初めて受診券が届きました！
無料で受けられるものは全部受けたいな。

あなたにおすすめの健診はこれ！

場所：健康センター

種類：特定健康診査、胃がん検診、肺がん検診、
大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

料金：0円



健診は職場の案内で受けていますが
乳がん検診と子宮頸がん検診は含まれ
ないので近くの病院で受けたいな。

あなたにおすすめの健診はこれ！

場所：市内実施医療機関

種類：乳がん検診、子宮頸がん検診

料金：乳がん検診 1,800円

子宮頸がん検診 1,000円

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は
表のとおり送付します。

令和3年度の受診月または誕生日	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

有効期間は5か月間です。

1 ↓ 受診できる健(検)診に、「○」を入れてみましょう。

確認欄	種類	対象年齢 (令和5年3月末日現在の年齢)	実施機関	料金	検査内容
<input type="radio"/>	特定健康診査	40～74歳で 宝塚市国保加入者	市内実施医療機関 健康センター	無料 受診券が必要	身体計測・検尿・血圧測定・血液検査・ 診察など、 生活習慣病に関する内容の健診 *身体状況により、健診項目が異なる
<input type="radio"/>	後期高齢者健康診査	原則75歳以上の兵庫県 後期高齢者医療加入者			
<input type="radio"/>	基本健康診査	40歳以上の健康保険に加入 していない生活保護受給者		無料 事前に健康センターで手続きが必要	
<input type="radio"/>	健康ドック (総合健診コース)	20歳以上	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 受診券を利用した場合 9,000円 宝塚市国保加入の35～39歳 9,000円 上記以外の人 39,000円	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、 別途費用が必要

○	胃がん検診	40歳以上	健康センター	1,000円	胃部エックス線撮影（バリウム）
○	肺がん検診	40歳以上	市内実施医療機関	500円	胸部エックス線撮影
			健康センター	400円	
○	大腸がん検診	40歳以上	市内実施医療機関	500円	便潜血反応検査（2日法）
			健康センター	500円	
○	前立腺がん検診	50歳以上（男性）	市内実施医療機関	1,300円	血液検査
			健康センター	1,300円	
○	子宮頸がん検診	20歳以上（女性）	市内実施医療機関	1,000円	視診・細胞診
			健康センター <small>（託児あり 要電話予約）</small>	1,000円	
○	乳がん検診	40歳以上（女性） 2年度に1回	市内実施医療機関	40歳代 2,500円 50歳以上 1,800円	乳房エックス線撮影（マンモグラフィ）
			健康センター	40歳代 1,500円 50歳以上	
○	肝炎ウイルス検診	40歳以上 一生に1回	市内実施医療機関	1,200円	血液検査
			健康センター	800円	
○	胃がんリスク検診	令和5年4月1日時点で40歳 一生に1回	市内実施医療機関 <small>（個別通知でお知らせします）</small>	2,000円 受診券*が必要	血液検査 <small>ヘリコバクターピロリ抗体検査やペプシノゲン検査で胃がんになりやすいかを判断する</small>
○	歯周病検診	満40・50・60・70歳	市内実施歯科医院 (P5参照)	無料 受診券*が必要	口腔内診査・歯周組織検査・歯科相談・ 歯科保健指導 <small>歯や歯肉、口の中の健康状態を調べる</small>

下記★の該当者は無料

※対象者には受診券を送ります。歯周病検診の受診券の送付時期は誕生月の翌月です。

★次の①～⑤のいずれかに該当する場合は無料（前立腺がん検診、胃がんリスク検診は②のみ）

①市民税非課税世帯、②生活保護世帯、③70歳以上、④宝塚市国民健康保険加入者、⑤65歳以上70歳未満の後期高齢者医療加入者

※①②は事前に健康センターで手続きが必要です、④⑤は受診の際に被保険者証を提示してください。

2 電話予約

健康センターでの健診 電話:0797-86-0056 健診の日程は「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。

市内実施医療機関での健診 直接医療機関にお申込みください。(P8～9参照)



市内実施医療機関一覧

令和4年4月1日現在

医療機関での実施期間は4月1日～翌年2月末日まで。ただし、乳がん検診、子宮頸がん検診は翌年3月10日まで、肺がん検診は4月1日～6月末日と9月1日～11月末日に実施します。

※土曜日を含めた実施日等については各医療機関へお問い合わせください。

	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	●	●	●	●	●		
	山崎医院	清荒神2丁目20-27	86-2530	●	●	●	●	●		
おのクリニック	すみれが丘1丁目9-1	81-7315	●	●	●	●	●			
こだま病院	御殿山1丁目3-2	87-2525	●	●	●	●	●			
峯倉樓	宝塚第一病院	向月町19-5	84-8811	●	●	●	●	●		
	中出医院	金井町4-54	86-3459	●	●	●	●	●		
売布・中山地区	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	●	●	●	●	●		
	いわた整形外科リウマチクリニック	中筋8丁目13-5-1A	82-2855			●				
	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	●	●	●	●	●		
山本・雲雀丘地区	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	●	●	●	●	●		
	入江医院	平井1丁目7-24	88-0064	●	●	●	●	●		
やぶき内科クリニック	□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 サンタクルス ザ タカラツカ	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-アピア1-4F	71-1177		●	●	●			
	おかだ消化器・内科クリニック	逆瀬川1丁目2-1-アピア1-4F	73-7878	●	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●	●		
	大西レディースクリニック	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	●	●	●	●	●		
	宝塚工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	●	●	●	●	●		

	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	成山クリニック	小林2丁目11-16	73-8030	●	●	●	●	●		
	柴田内科医院	小林3丁目8-45	72-3014	●	●	●	●	●		
	あけぞクリニック	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 <small>(令和4年4月から医療機関名変更予定)</small>	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	●	●	●	●	●		
かとうクリニック	千種2丁目8-102	72-0051	●	●	●	●	●			
仁川地区	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	●	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●	●			
西谷地区	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	大原野字南穴虫1-85	91-1230	●	●	●	●	●		
	社会福祉法人 希望の家 グリーンホームクリニック	玉瀬字田畠10	91-1333	●	●	●	●			

※ 市外局番(0797)は、省略しています。

がん患者アピアランスサポート事業

●問い合わせ先：健康センター

薬物療法や放射線療法による脱毛、手術療法による乳房切除など、がん治療による外見(アピアランス)変化に対する不安の軽減や療養生活をよりよく送れるように、医療用ウイッグ、乳房補正具の購入費用を助成します。

(所得要件があります)



コロナ禍で急増! コロナフレイル

コロナ禍で
こんな人が増えてます。

「外出回数が減った」

「食べる量が減った」

「人と話す機会が減った」

気づかないうちにフレイルが進んでいく可能性があります。

フレイルは、年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力が低下した状態。



フレイル✓チェック

一つでも
当てはまれば
要注意!

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 青信号の間に横断歩道を渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 一日の食事回数は1~2回のことが多い

出典:兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

フレイル予防の3つのポイント

栄養

- ・1日3食、主食、主菜、副菜を組み合わせる。
- ・肉、魚、豆腐、卵などの「たんぱく質」を意識してとる。

運動

- ・感染予防をしてウォーキング
- ・今より10分多く体を動かす。



社会参加

- ・気軽に人に会えない時こそ、電話などでおしゃべりを楽しむ。



やってみよう! できる運動 少しずつ

体を動きやすくする運動

毎日、毎日少しずつ 積み重ねが大切です



①首の回旋
左右計8回



②肩の上げ下げ
8回



③肩の前後まわし
前後計8回



④その場で足踏み
100回



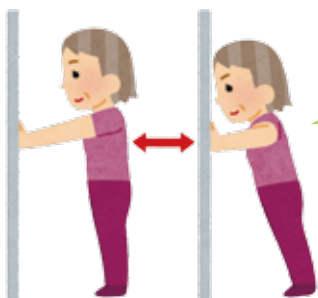
⑤全身伸び
3回



⑥深呼吸

筋肉量を増やす運動

無理をしないで しんどくなったら そこまでに



両腕を伸ばして壁に手が届く位置に立ちます。1、2、3で腕を曲げて、1、2、3で元の姿勢に戻ります。

①壁押し運動(肩・腕の強化) 最高10回



イスに座る、立つをゆっくり繰り返してください。

②立ちあがり運動(脚の強化) 最高10回



かかとを上げて、ゆっくり下ろします。上げるのは速く、下ろす時はゆっくり。

③かかと上げ運動(脚の強化) 最高20回

運動でフレイルを予防する「歩いてお出かけ」

外出する機会が減ってしまった状態が続くと、フレイルになりやすいと言われています。
上記のような運動や種目にこだわらず、散歩や歩いて買い物に行くことでも良いので、外出する機会を持ちましょう。

◆ほかの運動もしてみたい方は、こちらのページをご覧ください。

ちょいす健活「運動編」

(宝塚市×武庫川女子大学包括連携協定事業)



知ってください、認知症のこと。

認知症は、歳をとれば誰もがなる可能性のあるものです。しかし、「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はできる」と言われています。

認知症とは、何らかの脳の病気や障害が原因となって、認知機能が徐々に低下し、生活に支障が出ている状態を言います。例えば、「アルツハイマー型認知症」は、20年くらいかけて脳に老廃物（異常タンパク）が蓄積し、進行していくものです。また、「血管性認知症」は、動脈硬化が進行し、脳梗塞や脳出血が起こることによって症状が出現するものです。

より良い生活習慣で、

* 脳の老廃物の蓄積を予防しよう!

* 動脈硬化を予防しよう!

認知症のリスクを高めるものには、糖尿病、高血圧、肥満、喫煙などがあります。



運動

- ・体を動かすことは、脳を刺激することにもつながります。
- ・有酸素運動は、生活習慣病の予防や改善に効果があります。

【有酸素運動の例】

ウォーキング、水泳、エアロビクスなど

- ・有酸素運動をしながら頭を動かすことは、認知症の予防につながると言われています。

【例】しりとりしながらウォーキング、引き算しながらステップ運動など

脳にも良い生活習慣

休養



- ・生活リズムを整えましょう。
- ・質の良い睡眠の時に、脳の老廃物が排出されると言われています。心と体をしっかり休めることが大切です。

社会活動

- ・人との交流は、認知症の予防や改善に大きく関係します。
- ・買い物、散歩など、毎日外出するようにしましょう。
- ・よく笑いましょう。笑うことで脳が活性化されます。
- ・新しいことへの挑戦は、脳への刺激となります。

食生活



- ・食べ過ぎには注意が必要です。
- ・よく噛んで食べることは、脳への刺激にもなります。
- ・高血圧を予防するために、塩分控えめを心がけましょう。
- ・野菜を意識して摂りましょう。

※高齢期には低栄養に注意!!

食が細くなったり、食べづらくなることで、必要な栄養を十分に摂れない状態が続くと、低栄養となります。低栄養は認知症のリスクを高めるので、注意が必要です。

まずは、食事が楽しくなる工夫をしましょう。少量でもタンパク質を多く含むものを摂りましょう。

ご存知ですか? オレンジ☉カフェ

「オレンジカフェ(認知症カフェ)」は、認知症の人やその家族、地域の人、知識のあるスタッフなど、誰もが気軽に集い、情報交換や、相談、交流しお互いに分かち合うことができます。

宝塚市内には、現在、8か所のオレンジカフェがあります。
(新型コロナウイルス感染症の状況により休止することがあります。)



カフェ名称	日時	場所・問い合わせ先	参加費
オレンジカフェ 逆瀬川	第1(日) 10:30~15:00	逆瀬川1-8-5 090-1027-2741	200円
宝塚まどか園 オレンジカフェ	第4(土) 10:30~15:00	美座2-22-2 (特別養護老人ホーム宝塚まどか園) 0797-83-1175	200円
オレンジカフェ めふ	第3(日) 10:00~12:00	売布3-9-17 0797-85-8879	200円
ゆめ 結愛カフェfika	第4(水) 14:00~16:00	山本西2-6-11 (あいわ結愛ガーデン) 0797-89-8552	200円
ちどりカフェ	第2(土) 13:30~15:00	中山桜台1-7-1 (中山ちどり南館1階) 0797-82-0201	100円
はるちゃんカフェ	第2(土) 10:00~12:00	売布東の町12-7 (フレミア宝塚隣「しえあ〜キッチン」) 080-5717-6407	200円
オレンジカフェ ~ひかりサロン~	第3(水) 16:30~18:00	小林5丁目5-47 (イズミヤ小林店3階 ひかりサロン宝塚小林) 0797-72-5310	無料 ※茶菓は各自持参
山里カフェ	毎月最終(木) 10:00~12:00 (12月は未定)	大原野字走坂7-1 090-7756-3505	200円

「介護がしんどい」「どう接したら良いか迷う」なども、
気軽に話せる場所です。

宝塚市ホームページにも掲載しています。

宝塚市 オレンジカフェ

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

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、高齢者の権利擁護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、未広の一部	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
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、未広	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
御殿山地域包括支援センター 住所：御殿山2丁目31-17 電話：(0797) 83-1336 FAX：(0797) 83-1337	[担当小学校区] 宝塚、売布、すみれガ丘、美座の一部	西谷地域包括支援センター 住所：大原野字南穴虫1-253 電話：(0797) 83-5080 FAX：(0797) 91-1300	[担当小学校区] 西谷
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		

みんなで防ごう! 高齢者虐待

身の回りで思い当たることがあれば、高齢福祉課もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

- 世話や介護に拒否的な発言がある。介護疲れや病気などつらい様子がうかがえる。
- 失禁したことをせめたりしてしまうことがある。
- 高齢者が話しかけているのに、無視をしてしまう。
- 部屋の中に衣類や食べ残しが散乱していて非衛生的、異臭が漂っている。
- 叩いてしまうことがある。
- 経済的な理由から介護サービスを使えていない。
- 戸外にも怒っている声が聞こえる。

介護に疲れた時、悩んだ時、地域包括支援センターにご連絡ください。

- 介護している人が長年の介護に疲れ果てたり、一生懸命なあまり追い詰められ、精神的、身体的に限界に達してしまうケースがあります。
- ささいなことの積み重ねが、大きな影響を及ぼすこともあります。また、ケアの方法がわからないために、不適切なケアとなってしまうこともあります。
- 介護のストレス等から、虐待と見なされる行為に至ってしまう恐れがあります。ストレスを軽減することが、介護をする人、される人の双方にとって必要です。

「介護」をひとりで抱え込まず、誰かに話してみてください。

高齢者の暮らしを支える、さまざまなサービス

急病等の緊急時に備えて

緊急通報システムの給付

ボタンを押すことにより、通報受信センターにつながる「緊急通報装置」を貸与します。緊急通報時には、近隣協力員による安否確認または救急要請を行います。

対象：65歳以上の独居の方（同居家族がいても要介護状態であったり、日中不在の場合は、応相談）

費用：所得により月額0～600円

【問い合わせ先】

社会福祉協議会 電話：0797-86-5000

安全に生活を送るために

高齢者日常生活用具の給付

認知症や心身機能の低下により防火等の配慮が必要な方に向けて、電磁調理器または自動消火器を給付します。

（※自動消火器は低所得世帯に限る。）

対象：火の扱いに不安がある独居高齢者、高齢者のみの世帯

費用：所得税額に応じて自己負担額を決定

【問い合わせ先】

高齢福祉課 電話：0797-77-0505

行方不明時の早期発見のために

認知症高齢者等見守り機器貸与

行方不明時の早期発見・保護を目的として、GPS端末を貸与します。位置検索ができる携帯型のGPS端末を行方不明が心配な人が携帯することで、行方不明時の居場所を早期に特定できます。

対象：行方不明が心配な認知症の高齢者等と同居し、介護しているご家族

費用：所得税額に応じて自己負担額を決定

【問い合わせ先】

高齢福祉課 電話：0797-77-0505



行方不明を防ぐために

認知症高齢者等みまもり登録

行方不明になることを未然に防ぐため、みまもり会議をひらき、関係機関と情報共有を行います。よく行くお店や散歩ルートなど、普段の行動を知り、関係者がご本人やご家族とともに行方不明を防ぐための対策を考えます。

対象：行方不明が心配な高齢者

費用：無料

【問い合わせ先】

高齢福祉課 電話：0797-77-0505



外出時の不安を減らすために

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人が日常生活における偶然な事故により、ご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を補償する保険に市が加入します。

対象：認知症高齢者等みまもり登録の登録者で日常生活に支障をきたすような認知症状があり、自身で外出が可能な人

費用：無料

【問い合わせ先】

高齢福祉課 電話：0797-77-0505

居場所づくりのために

サロン・ミニデイサービス等

歩いていける身近な場所で地域住民が運営する様々な活動が、市内で約200か所あります。手芸や歌、運動などのプログラム中心のサロンや、おしゃべりを楽しむサロン、いきいき百歳体操を行っているところ等、活動内容は様々です。人との交流を持ち、元気に、活発に毎日の生活を送りましょう。

対象：どなたでも

費用：参加費（茶菓子、昼食代等）

【問い合わせ先】

社会福祉協議会 電話：0797-86-5000



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

健康センター内に開設しています

子育て世代包括支援センター

▼ 母子保健コーディネーター、保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が、妊娠中から出産後の子育てまで切れ目なく相談に応じています。 ▼

妊娠が分かった



- 妊娠届出
- 母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査費助成券発行



• 妊婦相談

妊娠中や出産後の 保護者支援



- 産前・産後サポート事業
(ほっとスペース天・子育てサポートほっこり)
- 両親学級 • 妊婦歯科健診



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)



赤ちゃんが生まれた

- 新生児訪問
- 赤ちゃん訪問



私たちが伺います!

授乳や産後の体調の 相談がしたい



- 産後ケア事業

子どもの成長を 確認したい



- 4か月児健診 • 10か月児健診
- 1歳6か月児健診 • 3歳児健診

子育ての相談



- 来所 • 電話やオンラインでの相談
- 離乳食学級 • ニコニコ育児相談
- 家庭訪問

歯磨き 指導中



まずはご相談
ください

宝塚市立健康センター

TEL 0797-86-0056
FAX 0797-83-2421