

宝塚市 健康づくり べんり帳

お誕生月には 健診を



年に1度 忘れずに

Web予約実施中

4~7 ページ 特定健診・がん検診など

2~3 ページ

特集記事

世代別 心と体の整え方

8~9 ページ

歯周病検診

11 ページ

第3次たからづか 食育推進計画

10 ページ

知ってください 子宮頸がん予防ワクチン

12~15 ページ

認知症について

【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。

公式 Instagram



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)
→小浜バス停下車、徒歩3分
- 阪急バス(阪急逆瀬川駅前発)
→宝塚市立健康センターバス停下車すぐ
- 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。

世代別 心と体の整え方

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、暮らし方や働き方に変化が生じ、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人が増えています。心と体を健康に保つ大切なポイントを世代別にご紹介!

高齢者

人と会う機会が減り、なんだか元気が出ない…

1 人とつながっている

人とコミュニケーションをとると、脳が刺激され、認知機能や行動意欲が高まり日々を活動的に過ごせます。近所の方との挨拶や友人とのおしゃべりなど、人と交流する機会を増やしましょう。

2 運動習慣で気分もアップ

散歩やラジオ体操などは、心身の健康につながります。スクワットや、背中・腕・胸をほぐすストレッチも、疲れを感じた時、気分を変えたい時にお勧めです。



あなたも一緒に、
いきいき百歳体操などの通いの場に
参加しませんか?

問い合わせ先：高齢福祉課

TEL 0797-77-0505

FAX 0797-71-1355

3 不足しがちなたんぱく質を忘れずに

体重が減ってきていませんか? 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が基本です。特に骨や筋肉等の材料となるたんぱく質をとるよう心がけましょう。

たんぱく質を多く含む食品群

肉	魚介	卵
大豆・大豆製品		牛乳・乳製品

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とることが大切です。

4 おすすめ! 笑顔の効果

口角を上げてニッコリ作り笑いをするだけで、脳は笑っていると錯覚し幸せホルモンを分泌します。普段の生活で顔を洗った後やTVを見ている時など、意識して笑顔を作ってみましょう。

1 エネルギーは睡眠・食事から

仕事にプライベートに忙しい働き世代は、欠食したり睡眠不足になりがち。働き世代こそ生活リズムを大切に、3食とり睡眠時間を十分に確保しましょう。特に在宅ワークでは、健康的な生活習慣を意識しましょう。

2 スポーツでリフレッシュ

本格的なスポーツをするだけでなく、スポーツを観る、簡単な体操をすることで、リフレッシュできます。



仕事の
あいまに!



3 アルコールとの上手なお付き合い

家でお酒を飲む機会が増えていませんか? 多量の飲酒は生活習慣病や依存症の原因になります。お酒は自分の適量とペースを守り、ゆっくり飲みましょう。

健康的な飲み方

- ①週2日は休肝日を設ける
- ②水や炭酸水で薄める
- ③食事を食べながら飲む

適量の目安 (成人男性の場合)



女性や高齢者は、これより少ない量が目安になります。

1 私の気分転換は?

子どもとの時間を楽しむためにも、自分の時間を設けたり、美味しいものを食べるなど、自分の方法でリフレッシュしましょう。誰かと話をするだけで、気分が晴れることも!

2 今の私で大丈夫

子育ては自分の思うようにいかないことがあります。手を抜けるところはないですか? 1日の終わりに嬉しかったこと、できたことを振り返ってみましょう。

3 大きく息を吐こう!

ストレスを感じる時は、緊張状態で浅い呼吸になりがち。まずは大きく息を吐いて、鼻からゆっくりと息を吸って、口から息を吐きます。それを3~5回繰り返すと、自律神経のバランスが整い、気持ちが落ち着いてきます。

イライラした時や
夜、眠れない時にも
おすすめ!



悩みを聞いて欲しい・心の相談をしたい方はこちら

- ♥ 兵庫県のちと心のサポートダイヤル 電話：078-382-3566 (夜間・休日対応)
- ♥ こころの健康電話相談専用ダイヤル 電話：078-252-4987 (精神保健福祉センター)
- ♥ 宝塚市立健康センター 電話：0797-86-0056

健(検)診を受けていますか?

忘れずに!

① 「どこの実施機関」で「何」を受けるかを定める

② 予 約

③ 受 診

④ 結果確認



健康センターでの特定健診は
WEBで簡単に予約ができた!



今年ははじめて子宮頸がん
検診を受けてみたい!

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。

有効期間は5か月間です。

令和4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

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6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	健康センター	無料 事前に健康センターで手続きが必要	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
<input type="radio"/>	健康ドック (総合健診コース)	20歳以上		市民・市内在勤 30,000円 宝塚市特定健康診査 受診券を利用した場合 9,000円 宝塚市後期高齢者健康診査 受診券を利用した場合 21,000円 宝塚市国保加入の 35～39歳 9,000円 上記以外の人 39,000円	
<input type="radio"/>	後期高齢者健診 +追加健診75	原則75歳以上の兵庫県 後期高齢者医療加入者 (受診時年齢)		【予約先】 ドック予約専用電話 ※電話でのみ受付 0797-87-0805	

○	胃がん検診	40歳以上	健康センター	1,000円	下記★の該当者は無料	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6年4月1日時点で40歳 一生に1回	市内実施医療機関	2,000円 受診券*が必要	血液検査 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	
○	歯周病検診	満40・50・60・70歳	市内実施歯科医院 (P9参照)	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 歯や歯肉、口の中の健康状態を調べる	

*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（前立腺がん検診は⑤のみ）

①70歳以上、②宝塚市国民健康保険加入者、③65歳以上70歳未満の後期高齢者医療加入者、④市民税非課税世帯、⑤生活保護世帯

※②、③は受診の際に被保険者証を提示してください。④、⑤は事前に健康センターで手続きが必要です。

2 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。→



Web予約はこちらから→



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。(P6～7参照)

*健康ドック、追加健診75は
電話予約のみ →

電話:0797-87-0805

市内実施医療機関一覧

令和5年4月1日現在

実施医療機関での健（検）診は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11日まで実施します。

肺がん検診は4月1日～6月末日と9月1日～11月末日の間に実施します。

※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	●	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●	●		
	森田医院	川面5丁目8-5	87-2211	●	●	●	●			
	沢村泌尿器科クリニック	川面5丁目8-2-2F	85-6181		●					
	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	●	●	●	●	●		
	中塾クリニック	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	●	●	●	●	●			
小浜安倉地区	宝塚第一病院	向月町19-5	84-8811	●	●	●	●	●		
	みなとクリニック宝塚	安倉南1丁目17-25-3F	61-6706	●	●	●	●			
	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	●	●	●	●	●		
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	中山寺2丁目2-1 中山寺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	●	●	●	●	●		
	森医院	中筋8丁目13-5-2A	82-1125	●	●	●	●	●		
	いわた整形リウマチクリニック	中筋8丁目13-5-1A	82-2855			●				
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	小原ウイメンズクリニック	山本東2丁目8-25	82-1211	●			●			●
	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	●	●	●	●	●		
	入江医院	平井1丁目7-24	88-0064	●	●	●	●	●		
	まみクリニック	平井1丁目4-18-2F	82-2680	●	●	●	●	●		
	やぶき内科クリニック	□谷東1丁目20-22	82-1001	●	●	●	●	●		
	宝塚かおるレディースクリニック	□谷東1丁目26-14	78-6051	●			●			●
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	●	●	●	●	●			

	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2-1-4F	71-1177		●	●	●	●		
	おかだ消化器・内科クリニック	逆瀬川1丁目2-1-4F	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	●	●	●	●	●		

	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	●	●	●	●	●		
	宝塚まるお整形外科	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	●	●	●	●	●		
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、がん療法による外見(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)



最近歯医者に行っていないなあ…
という方、必見!

宝塚市歯周病検診を受診してみませんか? **無料**



歯は痛くないし、困ってることはないねんけど…

では、念のためセルフチェックをしてみましょう。

- ・歯を磨くと出血する
- ・歯が長くなったように見える
- ・歯と歯の間によく食べ物がはさまる
- ・口臭がある

などの症状はありませんか?



あるある!それ、普通にあるねんけど。ダメなん?

はい、まさしく歯周病の症状です。

そのまま放置しておくと、近い将来歯を失うと同時に食べる楽しみも失ってしまいます。



食べる楽しみを失う!?美味しくご飯を食べることが生きがいなのに…

元気だから大丈夫と過信していると、歯周病が進行し、手遅れになることもあります。歯周病検診は、無料で検診を受けられる10年に1度のチャンスです。対象の方は、この機会に歯周病検診を受けて、口腔の状態を見直してみませんか?



せっかくのチャンス、使わないと損やな!
今から歯科医院に予約してみるわ!



対象者

満40・50・60・70歳の方
※誕生月の翌月に
受診券を送付します。



歯と口腔の健康を守るために大切なこと

- ▶ かかりつけ歯科医を持つ
- ▶ 半年～1年に1度の定期健診や歯のクリーニングを受ける
- ▶ 自分に合った口腔ケアを実践する

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5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	青江歯科医院	中筋1丁目1-1	88-0852	逆瀬川・野上地区	津田歯科医院	逆瀬川1丁目1-1	72-4472		
	もりた矯正歯科	川面5丁目1-7	87-9787		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		
	足立歯科医院	川面5丁目8-26	86-8222		安保歯科医院	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		
	おおた歯科クリニック	川面5丁目10-25	85-0887		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		
	澤歯科医院	川面5丁目10-41	84-2713		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		
	もりた歯科医院	清荒神1丁目3-6	81-4618		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		
	きっかわ歯科	清荒神1丁目6-18	86-0656		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		
	搞歯科医院	清荒神1丁目11-3	84-3181		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		
	あいデンタルクリニック	清荒神1丁目10-24	85-3578		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		
	奥田歯科クリニック	栄町1丁目1-9	85-8801		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		
	澤村歯科クリニック	栄町1丁目19-16	87-4182		山本・雲雀丘地区	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
	楠本歯科医院	栄町2丁目1-2	87-7819			坂田歯科医院	山本東2丁目8-16		89-3334		にしむら歯科クリニック	小林2丁目7-24	74-8846
	小田矯正歯科クリニック	栄町2丁目2-1	81-7650			犬丸歯科医院	山本東3丁目6-1		88-1155		大住歯科医院	小林2丁目12-25	73-1182
	高橋歯科医院	栄町2丁目13-16	87-6268			エール歯科・エール子ども歯科	山本東3丁目11-4		63-6480		アゼリア歯科クリニック	小林4丁目6-25	77-8888
	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		鈴木歯科	小林5丁目3-41	71-0648
	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		もり歯科クリニック	小林5丁目5-32	73-7553
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	やまおか歯科医院	光明町8-29		74-6409		
	廣瀬歯科医院	小浜3丁目9-20	85-1040	川田歯科医院		山本丸橋3丁目1-5	88-0111	山崎歯科	高司1丁目8-25		73-1519		
	沢歯科医院	安倉中2丁目3-13	84-7740	山本歯科クリニック		平井1丁目4-18	82-4618	やまの歯科	高司1丁目12-27		71-3777		
	きばた歯科医院	安倉南1丁目9-32	81-6818	青江歯科クリニック		平井1丁目5-4	88-8131	小野歯科医院	千種2丁目1-34		72-5028		
	カナダ歯科医院	安倉南1丁目24-11	87-5253	ひろなか歯科クリニック		平井1丁目6-1	82-1118	藤田歯科医院	福井町3-10		77-5377		
	やまだ歯科	旭町1丁目9-8	85-5454	さかうえ歯科クリニック		雲雀丘1丁目1-10	072-759-3320	ゲンデンタルクリニック	福井町32-29		77-0078		
	宝塚あさひ歯科クリニック	旭町3丁目22-9	81-7400	南口地区		笹山歯科医院	南口1丁目8-7	71-7187	仁川地区		藤田歯科	仁川北2丁目1-24	0798-57-5418
	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			山田歯科診療所	仁川北2丁目6-10	0798-53-8282
	ほづみ歯科	泉町20-5	81-2073			吉田歯科	南口2丁目12-5	73-8240			とたに歯科医院	仁川北2丁目6-17	0798-57-5701
	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			有馬歯科・矯正歯科	仁川北3丁目7-14	0798-51-2528
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	川人歯科医院		仁川北3丁目7-53	0798-51-0505		
	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タクルスザカワカ	武庫川町6-22	81-8461	坂歯科医院		仁川台1番地	0798-51-1151		
	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	西谷地区		日新堂歯科医院	切畑字北ノ浦39	91-1355	
	上月歯科クリニック	売布東の町12-13	84-1144		平田歯科医院	伊子志1丁目6-43	77-3518			希望の家歯科診療所	玉瀬字田島9	91-1107	
	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			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	
	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			※ 市外局番 (0797) は、省略しています。			
	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	実施期間						
	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	歯周病検診						
	宝塚子ども歯科	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	通年						
	渡辺デンタルクリニック	中山寺2丁目9-1	84-8239	安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848	※3月は実施しておりません						

知ってください 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)

1 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)とは

子宮頸がんのほとんどがHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染で起こることがわかっています。

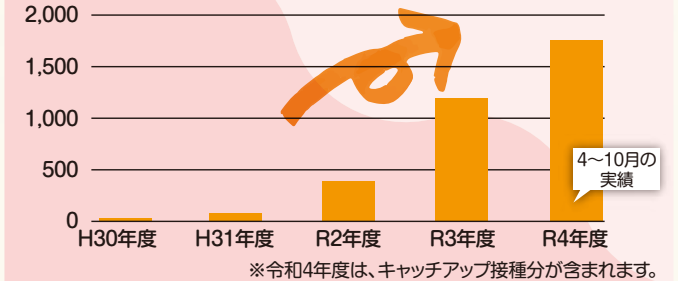
HPVワクチンの接種で、子宮頸がんの原因の50～90%を防ぐといわれています。



2 HPVワクチンの副反応

- ①接種部位の痛みや腫れなどが起こることがあります。
- ②まれに、重いアレルギー症状などが起こることがあります。
- ③広範囲の痛み、手足の動かしにくさ、不随意運動といった多様な症状が報告されています。

3 宝塚市のHPVワクチン定期接種回数



4 無料で受けられる人 その①

- 定期接種対象者
小学6年生～高校1年生
相当年齢の女子



標準的な接種期間は
中学1年生です。

5 無料で受けられる人 その②

- ①キャッチアップ接種対象者
平成9年4月2日～
平成19年4月1日生まれの女性
- ②接種期間 令和4年4月～
令和7年3月までの3年間



HPVワクチンの接種を逃した方に接種機会を提供します。

6 接種するワクチンの種類

公費で接種できるHPVワクチンは3種類。

2価ワクチン
(サーバリックス®)

4価ワクチン
(ガーダシル®)

9価ワクチン
(シルガード9®)

令和5年度
から追加

決められた間隔をあけて、原則同じワクチンを合計3回接種します。

7 子宮頸がんが苦しまないためにできること

- ①HPVワクチン
- ②子宮頸がん検診 20歳から受けられます。



ワクチンで防げないHPV感染もあるから、子宮頸がん検診を定期的に受けることが大切!

8 HPVワクチンについて知ってください

詳細な情報はリーフレットをご覧ください。

厚生労働省のホームページに掲載されています。



9 市外での接種は事前に申請が必要

窓口・郵送・インターネットで申請できます。

詳しくは
市ホームページを
ご覧ください。



第3次たからづか食育推進計画を策定しました

期間 令和5年度(2023年度)～
令和9年度(2027年度)

スローガン 次世代へつなごう! 正しい食習慣のバトン

大人も子どもも、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ正しい食習慣を実践していくための、基本的かつ重要な5つの重点目標を設定しました。

栄養バランスに配慮した
食生活を実践しよう

食事のあいさつを
しよう

地産地消を
意識しよう

食品ロスを
意識しよう

行事にちなんだ伝統料理(行事食)を
次世代へ伝えよう

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

主食(黄) + 主菜(赤) + 副菜(緑) を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下にも関係しています。また、栄養面だけでなく見た目の彩りが良くなることで、食欲増進につながります。疲れている時など料理をするのが大変な時は、外食や中食(惣菜・弁当など)をうまく利用しましょう。

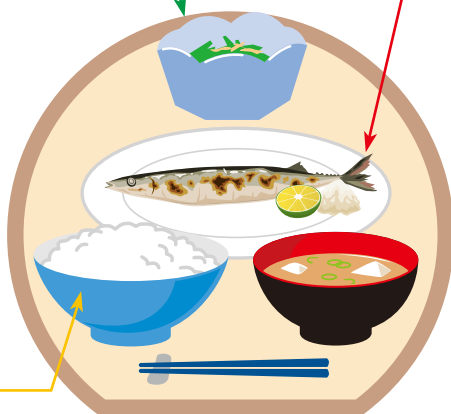
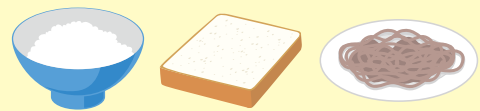
副菜

「副菜」に多く含まれるビタミンやミネラルで、体の調子を整えましょう。



主食

「主食」を中心に、体のエネルギーをとりましょう。



主菜

「主菜」に多く含まれるたんぱく質で、体の筋肉や血液を作りましょう。



献立を立てる時のポイント

- ① 主食を決める
- ② 主菜を決める
- ③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



ひと口入れたら、
30回を目標に、
しっかり、よく噛んで
食べましょう。



もっと知りたい方は
宝塚市のホームページをチェック

食事の基本、バランスよく
食べていますか?



簡単に作れるメニュー



第3次たからづか食育推進計画



知って備える認知症

忘れずに

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“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。



日々の健康づくりで、

*** 脳の異常タンパク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。

認知症チェックリスト

★「ひょっとしたら認知症かな?」と気になり始めたら、自分でチェックしてみましょう!

最もあてはまるところに、○をつけてください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック①				
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②				
5分前に聞いた話を、思いだせないことがありますか	1点	2点	3点	4点

最もあてはまるところに、○をつけてください。

	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック③				
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック④				
一人で買物に行けますか	1点	2点	3点	4点

チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から、「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日か、わからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

チェック⑧	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って、一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って、掃除できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

合計点数が**20点以上**の場合は、認知機能や生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけの先生や、地域包括支援センターなどの相談機関に相談してみましょう。



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすために

認知症の人とその家族の暮らしを支える、さまざまなサービスがあります。

各事業の対象者や利用方法などの詳細は、**高齢福祉課**へお問い合わせください。

TEL (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。

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。



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。)



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] 中山台、長尾台、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		

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、される人の双方に必要なことです。

「介護」をひとりで抱え込まず、誰かに話してみてください。

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。

オレンジ☺カフェに行ってみよう

「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る場です。

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	300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	第4(木) 10:00~12:00	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

健康センター内に開設 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、歯科衛生士等の専門職が、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



健康センターで手続き

健康センターでは即日発行
 ・妊娠届出・母子健康手帳の交付・妊婦相談・妊婦健康診査費助成券申請
 ※令和5年度から健康センターと子ども総合相談課（市役所第二庁舎内）で受付します。
 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の受付は令和5年3月末で終了します。

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!



たからっ子給付金（国の出産・子育て応援給付金）

令和4年4月1日以降に妊娠届出をされた方、出生届出をされた子どもの保護者の方で、保健師等との面談をされた方を対象に給付金を支給します。

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）



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



オンライン相談

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



離乳食学級

令和5年度内に順次開始する予定です。

- 産婦健康診査費助成
- 産後ケア事業（宿泊型）
- 初回産科受診料助成（所得制限あり）
- 新生児聴覚検査費助成（所得制限あり）

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