



# 健康な体重で生活習慣病を遠ざけよう

体重は、自分で簡単に測ることができる健康のバロメーターです。健康な体重を保つことで生活習慣病などの病気を予防することができます。

## BMIの求め方

対象:18歳以上

BMIとは…肥満度を表す指標として国際的に用いられている数値です。

▶体重を測り、計算式に当てはめてみましょう。

自分のBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

## BMI早見表



18.5未満は  
やせ



標準



25以上は  
肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

高齢になるほど  
『やせすぎない』が大切!

目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
65歳以上	21.5~24.9

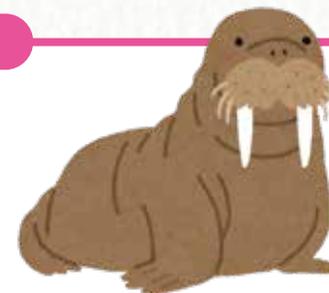
## やせすぎるとこんなことが...

- ◎筋肉量が落ちる
- ◎だるい・疲れやすい
- ◎免疫力が低下
- ◎ホルモンバランスの不調
- ◎骨量の減少
- ◎心身機能の低下 など



## 太りすぎるとこんなことが...

- ◎内臓脂肪の蓄積
- ◎血糖、血圧、血中脂質の異常
- ◎心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、がんなどの生活習慣病
- ◎脂肪肝
- ◎ひざ痛、腰痛
- ◎睡眠障害
- ◎認知症 など



## 振り返ってみよう!

のついた項目があなたの改善ポイントです

### 食事

※該当する項目の□に✓を!

- 朝食は食べない／食事を抜くことがある
- 食事の時間が不規則だ
- 野菜はあまり食べない
- 味の濃いもの、塩辛いものが好き
- 脂っこいもの、揚げ物をよく食べる
- 早食い、ドカ食いが多い
- よく噛んで食べていない／よく噛めない
- 就寝前2時間以内の飲食が多い
- 間食の回数や量が多い
- 満腹まで食べる
- 人と比べて食べるのが早い
- ひとりで食事することが多い



### 身体活動

※該当する項目の□に✓を!

- 1日のうち、歩行、または同等以上の身体活動は1時間以内である
- 運動習慣がない
- 同年代と比べて、歩く速度が遅い
- 日中はほとんど座りっぱなし



のついた項目から生活習慣を見直してみましよう。あなたは何かからはじめますか?

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」 「e-ヘルスネット」より

# ライフステージ別 健康な体重管理のポイント



## 【こども】

こどもの頃に健康的な生活習慣を身につけておくことが、今後の健康な体重管理に大きく関わります。

## ポイント👍

- 1日3食食べる。
- ゲームやスマートフォンの利用時間を減らし、外遊びを増やす。
- ひとくちの量を少なくしてよく噛む習慣を身につける。



## 【若い女性】

無理なダイエットや偏った食生活による「やせ」は、10～30歳代の女性の深刻な健康問題です。栄養不足、筋肉量の低下などにより、貧血、低体温、ホルモンバランスの乱れによる月経異常や不妊、骨量の低下などを招きます。

## ポイント👍

- 朝食を欠食せずに1日3食食べる。
- 食事は規則正しい時間に食べる。
- いつもの食事にタンパク質、カルシウム、鉄分をプラス。  
おすすめ:白米に納豆、トーストにチーズ、コーヒーに牛乳
- 健康的な美しさ(ほどよい筋肉、肌つやなど)を目指す。

朝ごはんにおすすめ  
ちゃちゃっと  
かんたんレシピ



## 【働き盛り】

食生活の乱れ、運動不足、仕事のストレスといった好ましくない生活習慣の積み重ねにより、肥満になりがちです。今はよくても、あとあと高血圧、高血糖、脂質異常などにつながります。

## ポイント👍

- 塩分摂取を減らすため、濃い味付け、塩辛いもの、揚げ物の食べすぎに注意。おすすめ:お刺身、サラダ、冷や奴
- 食物繊維の多いものを食べる。例:野菜・きのこ・海藻
- よく噛んで血糖値の急激な上昇を抑える。
- お酒は適量に。休肝日をつくる。例:ビール・ロング缶1本またはワイン・グラス2杯(1日の目安量)
- 息が弾み、汗をかく程度の運動を週60分以上行う。  
おすすめ:ちよいす健活 上級エクササイズ

自宅でできるエクササイズ動画  
ちよいす健活 運動編



初級・中級・上級  
エクササイズはこちらから

◆BMIが25以上の方は、2kgの減量で健診の数値が改善!

体重を3か月間で2kg程度(体重の3%)減らせば、血圧・血糖・血中脂質の値などの改善が期待できるとされています。



## 【40歳ごろから】

肥満の割合が増え、健康診断の検査値に異常が増え始める時期です。

50歳前後の女性は閉経に伴って体重増加や脂質異常が現れやすくなります。



## 【65歳ごろから】

高齢の方は「やせ」に注意が必要です。やせによる筋力低下が活動量の低下につながり、要介護になりやすくなります。

## ポイント

- 毎年忘れずに健康診断を受ける。
- 定期的に体重を測る習慣をつける。
- 毎食「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事を心がける。
- 歩行程度の運動を1日60分以上する。(1日8,000歩目安)
- 筋トレを週2~3回行う。  
おすすめ:ちよいす健活 中級エクササイズ
- 毎日の歯みがきに補助器具をプラスして、  
歯周病を予防する。

## ポイント

- 体重が減っていないかチェック。
- タンパク質を摂る。  
例:魚1切れ、肉2~3枚、冷や奴、卵1個。(1日の目安量)
- 外出する機会を増やして社会参加。
- 歩行程度の運動を1日40分以上する。(1日6,000歩目安)
- 筋トレを週2~3回行う。おすすめ:ちよいす健活 初級エクササイズ
- 口腔体操やガラガラうがい、ブクブクうがいをして、口腔機能を維持する。
- ひとくちの量を少なくし、ゆっくり噛んで味を楽しむ。

メニューにお困りの時は  
簡単に作れる  
メニュー



動画  
歯ブラシと補助器具を  
使いこなそう!



動画 兵庫県  
元タカラジェンヌと  
くちもと元気アップ体操



あなたの健康づくりに健康センターの相談をご利用ください

### 成人健康相談

**対象** 20歳以上の市民  
**内容** 面談で栄養や生活習慣の相談に応じます。

### 食事で健康づくり相談

**対象** どなたでも  
**内容** 電話や面談で、食事(離乳食を含む)、栄養、カロリー計算方法などの相談に応じます。

### 禁煙チャレンジコース

**対象** 20歳以上の市民  
**内容** 電話や面談で、禁煙を目指す人をサポートします。

### 地域版健康づくり教室

市民の皆様が主催となって開催する集いに、健康センターの職員が出向いて、健康づくりの話をします。ご希望の場合は、健康センターにご連絡ください。

申し込み先 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！



50歳男性  
国民健康保険

今年のはじめて子宮頸がん  
検診を受けてみたい！



25歳女性  
社会保険

**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5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

有効期限は  
**5か月間**です。

予約

**健康センターでの健診** 電話:0797-86-0056

Web予約は二次元コードから予約ができます→  
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。

\*健康ドック、追加健診75は電話予約のみ 電話:0797-87-0805



**市内実施医療機関での健診**

直接医療機関にお申込みください。(P8～9参照)



ご自身が受診できる健(検)診に、「○」を入れてみましょう。

確認欄	種類	対象年齢 (令和7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 <b>受診券が必要</b>	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
<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		無料 事前に健康センターで手続きが必要	※身体状況により、健診項目が異なる
<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			
<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 <b>【予約先】 健康ドック、 追加健診75 予約専用電話 ※電話でのみ受付 0797-87-0805</b>	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 25,000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。

○	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)	健康センター 【予約先】 健康ドック、 追加健診75 予約専用電話 ※電話でのみ受付 <b>0797-87-0805</b>	宝塚市後期高齢者 健康診査受診券を利用 9,000円	後期高齢者健康診査(上記)に以下の検査項目を追加 便検査(潜血)・胸部X線検査・腹部超音 波検査・眼底検査・心電図検査・視力測 定・聴力測定等 ※オプション検査(胃部X線検査・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	下記★①～⑤のいずれかの該当者は無料	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			
○	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			
○	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 (託児あり 要予約)			
○	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7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 ※対象者に送ります。	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 (P11参照)	無料 受診券が必要 ※送付時期は誕生月の 翌月です。	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。	

★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⑤のみ無料。

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等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。

# 市内実施医療機関一覧

令和6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7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	●	●	●	●	●			
小浜・安倉地区	宝塚第一病院	向月町19-5	84-8811	●	●	●	●	●		
	宝塚みずた内科・消化器クリニック	安倉中2丁目5-22	26-8700	●	●	●	●	●		
	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	中山橋台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	●	●	●	●	●		
	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	口谷東1丁目20-22	82-1001	●	●	●	●	●		
宝塚かおるレディースクリニック	口谷東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	●	●	●	●	●			

※ 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 ィ 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	●	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●	●		
逆 瀬 川 ・ 野 上 地 区	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							●
	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	●	●	●	●	●		
	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 ィ 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	●	●	●	●	●		
仁 川 地 区	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	●	●	●	●	●		
	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）



# こどもから高齢者まで『噛む力』で心も体も健康に!

今日からあなたも

か  
『噛んで』脳トレ

ちょっとした工夫で  
誰でも、簡単にできる!



## か 噛むことの効果

### 【こども】

- 唾液分泌をアップさせると味覚の発達に役立つ
- 脳が活性化すると集中力、学習意欲が増して賢くなる
- 噛む刺激で心が安定し、穏やかになる
- 顎の発育が促され歯並びが良くなる

### 【調理の工夫】

- 切り干し大根や海藻類など、歯応えのある食品を取り入れる
- 食材はいつもより大きめにカットする
- キノコなど食物繊維の多い食材を増やす
- 美味しそうに盛りつける

### 【食事時の工夫】

- ひとくちの量を少なくする
- スプーンは小さめを選ぶ
- もぐもぐと時間をかけて口を動かし、味を楽しむ



### 【環境の工夫】

- 背筋を伸ばし、正しい姿勢で食事をする
- 家族や友人との楽しい食事の場をつくる

### 【成人期】

- 唾液の分泌が増え、虫歯、歯周病予防につながる
- 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ
- 血糖値の急激な上昇を抑える
- インスリンを分泌する膵臓への負担を軽減する
- 脳を刺激し、ストレスを軽減する



### 【高齢期】

- 噛む力が強くなると、踏んばることができると、転倒防止につながる
- 顎の筋肉が鍛えられ美味しく食べられる
- 幸せホルモンの分泌が増して心が元気になる
- 唾液の分泌が増して薄味に慣れる
- 唾液分泌が増して口腔の乾燥を防ぐ
- 唾液の分泌が増して、入れ歯が安定しやすくなる



か  
良いこといっぱい毎日続けよう!

参考:日本歯科医師会『朝昼晩』、労働者健康安全機構『ゆっくり食べてみませんか』

# 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6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	かねしろ歯科クリニック	中筋4丁目8-28	89-8148	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		安部歯科医院	中筋5丁目17-6	80-4182		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		なかむら歯科クリニック	中筋7丁目4-34	26-6662		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		たるみ歯科クリニック	中筋8丁目13-5	82-6480		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		坂本歯科医院	中筋9丁目11-23	88-1410		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		ファミリーセンター歯科	中山桜台2丁目2-1	89-0048		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		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
	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		あが歯科医院	野上1丁目1-24	71-0418
	塙歯科医院	清荒神1丁目11-3	84-3181		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
	奥田歯科クリニック	栄町1丁目1-9	85-8801		フラワー歯科・矯正歯科山本駅前クリニック	山本東2丁目8-8・1F	89-6474		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		宝塚デンタルオフィス	山本東2丁目8-8・2F	82-3702		にしむら歯科クリニック	小林2丁目7-24	74-8846
	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		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		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・エールこども歯科	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	小林地区	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	平井1丁目5-4	88-8131		藤田歯科医院	福井町3-10	77-5377	
	カナダ歯科	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		ゲンデンタルクリニック	福井町32-29	77-0078	
	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		仁川地区	藤田歯科	仁川北2丁目1-24	0798-57-5418
	宝塚あさひ歯科クリニック	旭町3丁目22-9	81-7400	笹山歯科医院	南口1丁目8-7	71-7187			山田歯科診療所	仁川北2丁目6-10	0798-53-8282
	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			とたに歯科医院	仁川北2丁目6-17	0798-57-5701
	ほづみ歯科	泉町20-5	81-2073	吉田歯科	南口2丁目12-5	73-8240			有馬歯科・矯正歯科	仁川北3丁目7-14	0798-51-2528
	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			川人歯科医院	仁川北3丁目7-53	0798-51-0505
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	坂歯科医院	仁川台1番地	0798-51-1151		
	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サタクル	武庫川町6-22	81-8461	西谷地区	日新堂歯科医院	切畑字北ノ浦39	91-1355	
	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		希望の家歯科診療所	玉瀬字田島9	91-1107	
	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		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	
	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		※ 市外局番 (0797) は、省略しています。			
	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		実施期間	歯周病検診	通年	※3月は実施しておりません
	神田歯科医院	中山寺1丁目13-20	85-5885	田中歯科	伊子志3丁目12-23	73-6430					
	みはら歯科医院	中山寺1丁目14-16	85-8211	吉武歯科クリニック	伊子志3丁目12-41	73-6480					
	宝塚こども歯科	中山寺1丁目17-37	85-8800	山本歯科医院	伊子志3丁目16-46	72-7353					
	青江歯科医院	中筋1丁目1-1	88-0852	安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848					

# 知って備える認知症

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。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。

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を、思い出せないことがありますか	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

最もあてはまるところに、○をつけてください。

チェック⑥	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
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⑦	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買物に行けますか	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⑥	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：東京都健康長寿医療センター研究所



## 認知症を予防する?!

認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、**認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにする**という意味です。

予防には、食生活の改善、適度な運動、社会参加、生活リズムを整える、適度な睡眠、禁煙、生活習慣病のコントロール等が、効果があると言われています。

## 社会参加のすすめ

人と人が関わりあう機会＝「社会参加」を続けることのメリットは、「地域で安心して生活し続けるための、人のつながりが深まる」「生きがいが得られる」「健康でいることへの意欲がわいてくる」「身だしなみに留意するようになる」「生活リズムが一定に保たれる」などがあげられます。

社会参加は、生活不活発病（生活が不活発な状態が続くことにより、認知機能や身体機能が低下すること）の最大の予防法です。

### 身近な社会参加の例



通学路での見守り



自治会活動



趣味のサークル



ふれあいいきいきサロン



ウォーキングの会



いきいき百歳体操・ラジオ体操の会

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

<b>小林地域包括支援センター</b> 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	<b>長尾地域包括支援センター</b> 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
<b>逆瀬川地域包括支援センター</b> 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	<b>花屋敷地域包括支援センター</b> 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
<b>御殿山地域包括支援センター</b> 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	<b>西谷地域包括支援センター</b> 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
<b>小浜地域包括支援センター</b> 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。**

## 認知症の人と家族の暮らしを支えるサービス

### 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。

### 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（加入には条件があります）。

利用方法などの詳細は、各地域包括支援センターまたは、高齢福祉課 (0797-77-0505) へお問い合わせください。

# 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、7か所のオレンジカフェがあります。  
（感染症等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
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
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
はるちゃんカフェ	第2（土） 10:00～12:00	売布東の町12-7 （ぶらざこむ1 フリースペース） 080-5717-6407
宝塚まどか園 オレンジカフェ	*現在休止中ですが、 再開に向けて 調整しています。	美座2-22-2 （特別養護老人ホーム宝塚まどか園） 0797-83-1175
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
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
山里カフェ	第4（木） 10:00～12:00	大原野字走坂7-1 090-7756-3505

※各カフェとも、参加費が必要です。（100円～300円程度）

「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

# 妊娠・出産・子育ての相談は健康センターへ

母子保健コーディネーター、保健師、助産師、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



健康センターと子ども総合相談課(市役所第二庁舎内)で受付します

- ・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、産婦健康診査費助成券
- ・初回産科受診料の助成(非課税世帯など) ※受付は健康センターのみ

健康センターでは  
即日発行

## 赤ちゃんが生まれた

- ・新生児訪問
- ・赤ちゃん訪問



私たちが訪問します!



新生児聴覚検査費の助成(非課税世帯など)

たからっ子給付金(国の出産・子育て応援給付金)

妊娠届出をされた妊婦や、出生届出をされた子どもの保護者の方で、保健師等との面接をされた方を対象に給付金を支給します。

申請忘れは  
ありませんか?

## 妊娠中や出産後の 保護者支援

- ・両親学級
- ・妊婦歯科健診
- ・7~8か月妊婦アンケート
- ・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)



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

流産・死産などで赤ちゃんを亡くされた方のご相談や、自助グループ等の情報提供も行っています。

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