

健康たからづか21ってなあに？

「市民の健康づくりを推進するための計画」です。

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、市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。

令和7年度(2025年度)～令和12年度(2030年度)の6年間で健康寿命の0.75歳延伸に取り組みます。



健康たからづか 21

基本方針

(1) ライフステージを3段階に区分し、それぞれの健康課題に取り組みます。

次世代	成人期	高齢期
妊産婦 こども	おおむね 20～64歳	おおむね 65歳以上

健康づくりは生涯にわたって取り組むことが重要です。

(2) 重点的に取り組む3つの分野

生活習慣病予防等 歯及び口腔 ころ

(3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するために環境整備を推進します。



(4) 健康危機事案へ対応します。

健康寿命の算出方法

(出典 兵庫県 令和4年(2022年)10月31日「令和2年健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)の算出結果について」)

日常生活動作が自立している期間の平均から算出しています。介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康な状態とし、それ以外(自立・要支援1～2、要介護1)を健康な状態として集計されたものがもとになっています。

重点的に取り組む10指標

基本方針に基づく取組		指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R11年度)	
次世代	生活習慣病 予防等	3歳児健診受診率	95.1%	維持(95%)	
		こどもの育てにくさを感じたときに相談先がわかるなど、何らかの対処ができる親の割合	82.0%	90%	
	歯及び口腔	むし歯のない3歳児の割合	94.7%	増加(95%)	
成人期	生活習慣病 予防等	子宮頸がん検診受診率	20～69歳	44.2%	60%
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	32.5%	50%
	歯及び口腔	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	20歳以上	71.2%	85%
	ころ	睡眠時間が6～9時間の人の割合	20～59歳	47.9%	60%
高齢期	生活習慣病 予防等 ころ	通いの場への参加率 (通いの場の参加者人数/高齢者人口)	65歳以上	11.5%	増加
		歯及び口腔	何でもよく噛んで食べられる人の割合	50歳以上	67.4%

生活習慣病を予防するためにできること

次世代 (妊産婦・こども)

- 早寝・早起き・朝ごはんの規則的なリズムを身につけよう。
- 1日60分以上を目安に、スポーツ等で身体を動かそう。
- 飲酒や喫煙による健康被害を知り、20歳未満は飲酒や喫煙をしません。



成人期 (おおむね20~64歳)

- 定期的に健診・検診を受けよう。
- 野菜や果物の摂取不足、減塩を意識し、3食食べよう。
- 1日8,000歩以上歩く等、習慣的に運動をしよう。
- **多量飲酒**とならないよう心がけよう。
 ↳ 純アルコール、男性40g以上、女性20g以上
純アルコール20gの目安▶ ビール 中びん1本 または ワイン 小グラス2杯
- 禁煙したい人は禁煙に挑戦。



高齢期 (おおむね65歳以上)

- フレイルを予防しよう。
- いきいき百歳体操や1日6,000歩のウォーキング等の運動をしよう。
- 肥満よりやせにならないよう、たんぱく質を意識し、3食規則正しく食べよう。



▲いきいき百歳体操

〈たんぱく質の例〉(1日の目安量)
 魚1切れ、肉スライス2~3枚、
 冷や奴、卵1個



? フレイルとは…

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。
 放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。

子宮頸がん検診 受診率

無回答 3.6%

受診した 44.2%

20~69歳の女性

受診していない 52.2%

出典：健康たからづか21 (第3次) 策定に係るアンケート調査

重点取り組み

宝塚市の20~69歳の子宮頸がん検診受診率は44.2%となっており他のがん検診に比べて低い状況です。

がんは早期には自覚症状がないため、**定期的な健康診断やがん検診が大切です！**

健診・検診の予約は6-7ページへ

こころの健康のために

次世代 (妊産婦・子ども)

- 小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保しよう。
- 自分に合ったストレス対処法を見つけよう。



成人期 (おおむね20～64歳)

- 6時間以上を目安として睡眠時間を確保しよう。
- 悩みを一人で抱え込まないよう、家族や友人、かかりつけ医や相談窓口で相談しよう。
- 社会活動に参加し、人との交流を図ろう。



高齢期 (おおむね65歳以上)

- 長い床上時間*は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないように心がけよう。
- 人との交流を図ろう。
- 認知症予防について、正しい知識を身につけよう。

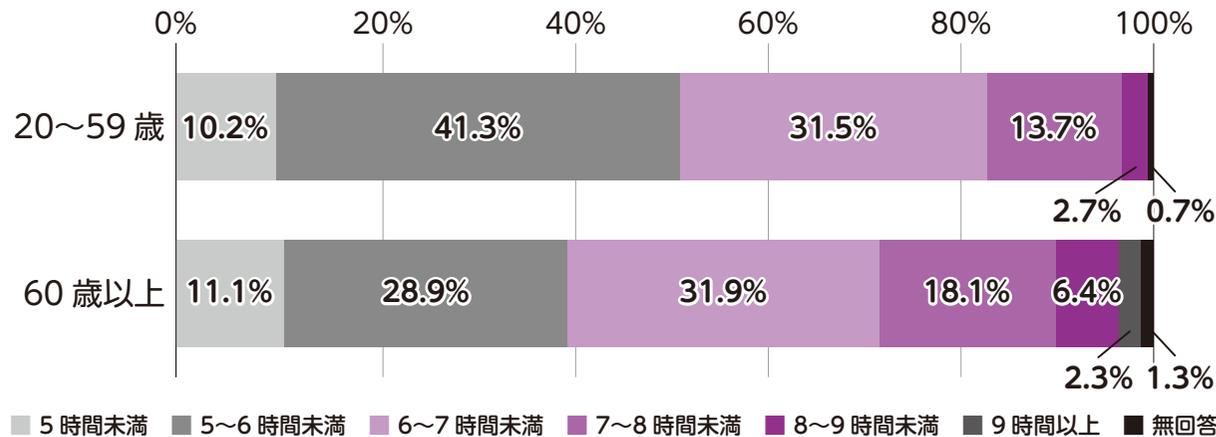
*床上時間とは、起きている時間も含めた、睡眠をとるまでに寢床ですごした時間のこと



▲通いの場はこちら

健康状態が良い人は、ほとんどの人が毎日誰かしらと会話しているといわれています。

1日の平均睡眠時間



出典：健康たからづか21(第3次)策定に係るアンケート調査

重点取り組み

宝塚市では、20～59歳の睡眠時間が6～9時間の人の割合が47.9%と低く、約半数が睡眠不足または床上時間が過剰となっています。

どの年代においても**睡眠**が健康に不可欠です。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、

心にも影響を及ぼします。



睡眠時間が1日当たり6時間未満になると生活習慣病・死亡リスクが上昇します。

妊娠中

出産

乳幼児期

妊娠届出

妊婦健康診査 産婦健康診査

赤ちゃん訪問

4か月児健診 (生後4～5か月)

10か月児健診 (生後11か月)

1歳6か月児健診 (1歳7か月)

3歳児健診 (3歳6か月)

妊娠中は定期的に妊婦健診を
出産後は産婦健康診査を
受けましょう。

妊娠・出産にかかる費用の
助成があります。



対象の月齢で乳幼児健診を受けましょう(対象の方には個別にご案内を送付します)

育児の悩みやこどもの成長発達についてご相談下さい。

妊娠届出のときに、
妊娠中、出産後に利
用できるサービスを
紹介しています。

詳しくは **P16**へ

妊婦歯科健診

口腔トラブルが起
こりやすい妊娠期。
歯科健診を無料で
実施します。(健康
センター内市立歯
科診療所で実施。)



10か月児健診の
保育士さんが遊びを教えて
くれるコーナー

10か月児健診、1歳6か月児健
診では、歯科衛生士が歯磨き
の方法やコツをお伝えします。



産後うつとは？

産後3～6か月以内に発症するうつ病で、気分が落ち込んだり、食欲がなくなる、強い不安を感じる等の症状があります。休息を取ったり、話を聞いてもらうなど、回復には周囲の協力が必要不可欠です。受診が必要な場合もあります。

産婦健診や赤ちゃん訪問では、産後うつの心配がないか様子をお聞きし、相談に応じています。



ニコニコ育児相談

乳幼児の育児や成長発達の相談に保健師、栄養士、心理士が応じます。

電話やオンラインの相談

妊娠中から産後の子育て、離乳食に関する相談等に、保健師、栄養士が電話やオンラインで応じます。

離乳食学級、オンライン離乳食講座 (生後4～6か月対象)

離乳食の始め方、進め方、調理方法等を栄養士がお伝えします。

地区の担当保健師が、
電話や家庭訪問で相談に
応じます

離乳食学級



相談事業
ホームページ



予約が必要なものもありますので、広報たからづかや市ホームページでご確認ください。

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



今年は初めて子宮頸がん 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 6 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

▼予約はこちら



健診の日程は「広報たからづか」または市のホームページでご確認ください。

web 予約：二次元コードから予約ができます。

※健康ドック・後期高齢者健診+追加健診 75 は電話予約のみ 専用電話：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 8 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	無料	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(受診時年齢)		健康センター	
<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	
<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	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)	【予約先】 ドック、追加健診 75 予約専用電話 ※電話でのみ受付 (0797) 87-0805	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)と、宝塚市肺・大腸がん 検診に以下の検査項目を追加 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。 *同一年度に市の肺、大腸がん検診を受診することはできません。
---	---------------------	--	---	---------------------------------------	--

がん検診等

確認欄	種類	対象年齢 (令和 8 年 3 月末日現在の年齢)	実施機関	料金	検査内容
○	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 <small>結核の早期発見のためにも</small>	40 歳以上	市内実施医療機関 健康センター	500 円 400 円	胸部エックス線撮影
○	大腸がん検診	40 歳以上	市内実施医療機関 健康センター	500 円	便潜血反応検査(2日法)
○	子宮頸がん検診	20 歳以上(女性)	市内実施医療機関 健康センター (託児あり 要予約)	1,000 円	視診・細胞診
○	乳がん検診 <small>2年度に1回</small>	40 歳以上(女性)	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	乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)
○	肝炎ウイルス検診 <small>一生に1回</small>	40 歳以上	市内実施医療機関 健康センター	1,200 円 800 円	血液検査
○	歯周病検診	満 40・50・60・70 歳	市内実施歯科医院 (P11 参照)	無料 <small>受診券が必要 ※送付時期は誕生月に 合わせ、4 期に分けて 送付します。</small>	口腔内診査・歯周組織検査 歯科相談・歯科保健指導

下記★いずれかの該当者は無料

★次の①～⑤のいずれかに該当する場合は無料

① 70 歳以上、②宝塚市国民健康保険加入者、③ 65 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

※②③は受診の際に保険加入資格がわかるもの(マイナ保険証、宝塚市国民健康保険被保険者証、資格確認書のいずれか)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。

令和 7 年度(2025 年度)より、市の検診として実施している前立腺がん検診、胃がんリスク検診は廃止します。

市内実施医療機関一覧

令和7年(2025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9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程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	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	●	●	●	●		
	水谷内科クリニック	栄町2丁目11-24-2F	61-8200	●	●	●	●		
	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	●	●	●			
	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	●	●	●	●		
	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	●	●	●			
	うらはま内科	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	●	●	●	●		
	あらし内科	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	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	●	●	●	●		
	なかすじR内科・内視鏡クリニック	中筋5丁目9-28-2F	82-1287	●	●	●	●		
	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		●					
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	●	●	●	●		
	つだクリニック	山本南2丁目13-5 2F	88-7757	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●			

※ 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	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	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●		
	宝塚南口駅前まきお内科クリニック	梅野町 1 丁目 1-3F	4月開院予定	●	●	●	●		
レディース&マタニティクリニック サンタクルス ザ タカラヅカ	武庫川町 6-22	83-1188						●	
逆瀬川・野上地区	宝塚ふじいクリニック	中州 1 丁目 1-1 アピアきた 2F	91-6076	●	●	●			
	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	●	●	●			
	おかだ消化器・内科クリニック	逆瀬川 1 丁目 2-1-4 F	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	●	●	●	●	●	
	宝塚おばやし 内科・外科クリニック	中野町 1-5 メディカルテラス宝塚 201	71-6515	●	●	●	●	●	

	医療機関名	所在地	診療所 TEL	特定・後期	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	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	●	●	●	●		
	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	●					
	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	●	●	●	●		
	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	●	●				
西谷地区	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	●	●	●	●		
	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 玉瀬字田島 10	91-1230 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、医療用ウィッグ、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）



骨髄等移植ドナー支援事業

◎問い合わせ先：健康センター

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄又は末梢血幹細胞を提供した方に、経済的・心理的負担の軽減のため、通院・入院等に要した日数に応じて助成金を支給します。



歯および口腔の健康づくり

高齢期 80代～ 8020達成

※ 80歳で自分の歯を20本保有することを目指した取り組みです



高齢期 60～70代

むし歯や歯周病で歯を失う人が増えてきます。失う歯を最小限に、噛める歯を残して口腔機能を維持し、体の健康を保ちましょう。

生涯にわたって「口腔機能を維持するため」妊娠期から高齢期まで、ライフステージに合わせて、歯および口腔の健康づくりを進めましょう。

成人期 40～50代

進行した歯周病が気になる年代です。年に1回以上、かかりつけ歯科医での定期健診や歯のクリーニングをしましょう。

成人期 20～30代

初期の歯周病が気になる年代です。口腔ケアに関心を持ち、フロスや歯間ブラシで歯周病を予防しましょう。

次世代 学齢期

学校健診で、むし歯や歯肉炎、歯並びや咬み合わせ等、歯科的問題を発見したら、早めにかかりつけ歯科医に相談し、適切な治療を受けましょう。



次世代 幼児期

幼児期の食習慣は、口腔機能の発達につながります。食物繊維の豊富な食材を取り入れ、よく噛んで食べましょう。



次世代 妊娠期

妊娠期は、ホルモンの影響等で口腔のトラブルが起こりやすい時期です。つわりが落ち着いたら歯科健診を受け、適切な治療を受けましょう。



次世代 乳児期

歯のケアは、前歯が生える6～7か月頃から始めます。毎食後、やわらかい歯ブラシで「ちょこっと磨き」をするのがポイントです。



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7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	安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848		
	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		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		安保歯科医院	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		
	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		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		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		
	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		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		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		
	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		
	塙歯科医院	清荒神1丁目11-3	84-3181		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		
	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		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		フラー歯科・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		
	楠本歯科医院	栄町2丁目1-2	87-7819		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		
	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		矢津田歯科医院	小林2丁目10-24	71-6676		
	宝塚駅前ホワイト歯科・矯正歯科	栄町2丁目8-1	81-0008		エール歯科・エールこども歯科	山本東3丁目11-4	63-6480		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		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		
	江本歯科医院	すみれが丘1丁目2-1	87-4618		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		
平岡歯科クリニック	すみれが丘2丁目6-1	81-6231	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					
小浜・安倉地区	福田歯科医院	小浜3丁目4-7	86-3550	山本・雲雀丘地区	川田歯科医院	山本丸橋3丁目1-5	88-0111	小林地区	山崎歯科	高司1丁目8-25	73-1519		
	廣瀬歯科医院	小浜3丁目9-20	85-1040		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		
	沢歯科医院	安倉中2丁目3-13	84-7740		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		
	きばた歯科医院	安倉南1丁目9-32	81-6818		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		
	カナダ歯科	安倉南1丁目24-11	87-5253		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	
	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	山田歯科診療所	仁川北2丁目6-10	0798-53-8282
	宝塚あさひ歯科クリニック	旭町3丁目22-9	81-7400			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
	おざわ歯科	鶴の荘4-12	86-1680			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
	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	川人歯科医院	仁川北3丁目7-53	0798-51-0505
	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	坂歯科医院	仁川台1番地	0798-51-1151
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ンタルスザカラカ		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		
	山下歯科医院	売布4丁目1-12	87-5357	まんなみ歯科	湯本町9-18	86-4161	希望の家歯科診療所		玉瀬字田畠9	91-1107			
	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	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			
	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	※ 市外局番(0797)は、省略しています。						
	とがわ歯科クリニック	売布東の町21-22	61-6222	アゼリア歯科クリニック	伊子志3丁目2-30	77-8888	実施期間		歯周病検診	通年	※3月は実施しておりません		
	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							
	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							

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**」とされています。

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

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

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。



共生社会の実現を推進するための認知症基本法

令和6年1月1日に施行された、共生社会の実現を推進するための認知症基本法(通称「認知症基本法」)に基づき、認知症施策推進基本計画が令和6年12月に公表されました。この施策の目標は、共生社会の実現を推進するために、その基盤となる「新しい認知症観」を社会に広めることとされています。

～「古い認知症観」と「新しい認知症観」～

「古い認知症観」とは、「認知症になると何もできなくなる、何もわからなくなる」という考え方で、これによって「認知症になったら終わりだ」と多くの人が捉えてしまう要因となっていたものです。一方、「新しい認知症観」とは、誰もが認知症になりうることを前提とし、認知症になってからも、できること・やりたいことがあり、希望をもって自分らしく暮らすことができるという考え方です。

認知症を自分事としてとらえ、正しく理解し向き合うことが重要です。

認知症サポーターになりませんか



認知症サポーターとは、認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族へあたたかい心で見守る、「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受けた方は、どなたでも「認知症サポーター」になれます。

認知症サポーター養成講座を受けるには

* 市や地域包括支援センターが、年間6回程度開催します。

開催日と場所が決まりましたら、広報たからづかや市ホームページでお知らせします。

* 自治会、PTA、老人会、サロン、職場など、グループからの受講申込でも実施します。

市や地域包括支援センターへお問い合わせください。

*** 講座の内容 ***

所要時間：標準的な時間は90分です。

内容：● 「認知症」のを知る

● 認知症の方との接し方

● 認知症サポーターができること

講話、動画視聴、意見交換等を行います。講座終了後、認知症サポーター養成講座修了証をお渡しします。

費用：講師はボランティアですので、報酬・謝金は必要ありません。



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 電話：(0797) 74-3863 FAX：(0797) 74-3922	住所：光明町 10-24 [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 電話：(0797) 80-2941 FAX：(0797) 80-4110	住所：山本東 2丁目 8-20 [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 電話：(0797) 76-2830 FAX：(0797) 77-3461	住所：中州 1丁目 9-16 [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 電話：(072) 740-3555 FAX：(072) 740-5087	住所：切畑字長尾山 5-321 [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 電話：(0797) 83-1336 FAX：(0797) 83-1337	住所：御殿山 2丁目 31-17 [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 電話：(0797) 83-5080 FAX：(0797) 91-1300	住所：大原野字南穴虫 1-253 [担当小学校区] 西谷
小浜地域包括支援センター 電話：(0797) 86-3707 FAX：(0797) 83-1123	住所：小浜 4丁目 5-6 [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。「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。



宝塚オレンジカフェ カレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							③
2週目						④	⑥
3週目	②						
4週目		①	⑤	⑦			



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



*各カフェとも、参加費が必要です。(100円～300円程度)
*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	お問い合わせ先	カレンダー
ひかり茶房 <small>さほう</small>	第4(火) 12:30～14:30	光明町10-24 (光明テイスサービスセンター2階)	0797-74-3863	①
	ボランティアの方が淹れるおいしいコーヒー等が人気です！認知症の方やご家族、地域の方等どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください！			
オレンジカフェ ～ひかりサロン～	第3(月) 14:00～15:30	小林5-5-47 (イズミヤ小林店3階)	0797-72-5310	②
	認知症の人とその家族、介護職の方、どなたでも参加できる場です。何でも話せる息抜き・情報交換の場として語り過ごしましょう。			
オレンジカフェ <small>さかせがわ</small> 逆瀬川	第1(日) 10:30～15:00	逆瀬川1-8-5	090-1027-2741	③
	祖父母の家に来たような雰囲気の中古民家カフェ「ミュゲ」。そこに集う方がふと思い出話を語られる。そんな一時を大切にしています。			
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)	080-5717-6407	④
	認知症が気になった方、認知症の方やそのご家族、ご友人にとって少しでも心安らく場所になれば嬉しいです。ご一緒にお茶しませんか～？			
ゆめ 結愛カフェ <small>ふいーか</small> fika	第4(水) 14:00～16:00	山本西2-6-11 (あいわ結愛ガーデン内)	0797-80-2941	⑤
	「お茶の時間をいっしょに、ゆったりと。」専門職が一から作ったカフェです。美味しいおやつと一緒にお待ちしています。			
ちどりカフェ	第2(土) 13:30～15:30	中山桜台1-7-1 (特別養護老人ホーム中山ちどり内)	0797-82-0201	⑥
	参加される方にとって、安らげる居場所となるように取り組んでいます。中山ちどりの南館1階で開催していますので、お気軽にお越しください。			
やまざと 山里カフェ	第4(木) 10:00～12:00	大原野字走坂7-1	090-7756-3505	⑦
	色々な悩みを話したり、聞いたり、お互いが共感し、ほっこりできる場となればと願っております。西谷地区以外からのご参加もお待ちしております。			

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

妊娠届出時からの伴走型支援

妊娠中や出産後のお母さん、お父さんの集いや相談の場

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

どう過ごす？
どこで出産する？



健康センターと子ども総合相談課（市役所第二庁舎内）
で受け付けています

- 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申請
- 初回産科受診料の助成申請（非課税世帯など）※受付は健康センターのみ
- 新生児聴覚検査費の助成申請（非課税世帯・生活保護世帯）※受付は健康センターのみ
- たからっ子給付金の申請

健康センターでは
即日発行

出産の準備

どんな準備が必要？

仕事はどうしよう？

- 両親学級 ● 妊婦歯科健診
- 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）



赤ちゃんが生まれた

- 新生児訪問
- 赤ちゃん訪問

よく泣くけど
どうして？

元気に大きくなっているかな？



私たちが
訪問します！

そのほか

5ページもご覧ください

成長が心配！

育児の相談
をしたい

- 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
- 産後ケア事業 ● ニコニコ育児相談・家庭訪問
- 離乳食学級 ● 来所・電話やオンラインでの相談

いろんな機会を
使って相談して
ください！

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