

〈令和2年（2020年）4月1日発行〉

健康づくりべんり帳

【期 間】
令和2年（2020年）4月
▼
令和3年（2021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
- こころの健康づくり・・・P 2
- 健（検）診を受けていますか？・・・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
- 歯と口腔の健康づくり・・・P 10
- 市内歯周病検診実施歯科医院・・・P 11
- 健康づくり推進員の活動は、ますます進行中！・・・P 12
- 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。
- ◆ **取組のひとつ「こころの健康づくり」について**
睡眠をしっかりとれていますか？
睡眠で十分な休養をとれていない人は **19.4%**（※健康たからづか21 アンケート調査結果）
- ◆ **睡眠やストレスとのお付き合いでいきいき生活を！**（P2～3）

計画本文は、宝塚市ホームページから
ご覧いただけます。

健康たからづか21 🔍 検索



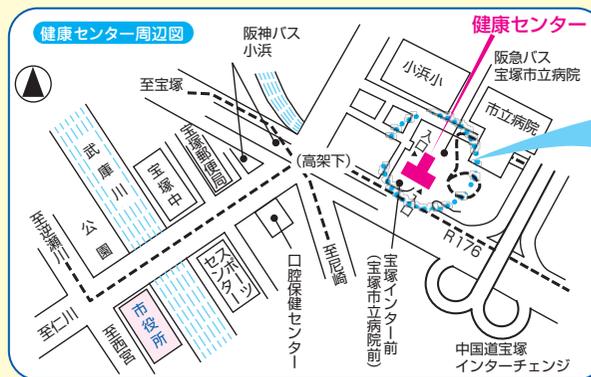
発行・お問い合わせ先

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。

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
- 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。



★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



健康たからづか21（第2次後期計画）では、生活習慣病予防等の健康づくり、歯及び口腔の健康づくり、こころの健康づくりの3つを重点的に取り組む分野として、次世代、成人期、高齢期の各ライフステージに応じて健康づくりを推進します。

平成30年（2018年）4月に実施した、健康たからづか21アンケート調査結果から、以下の状況がわかりました。

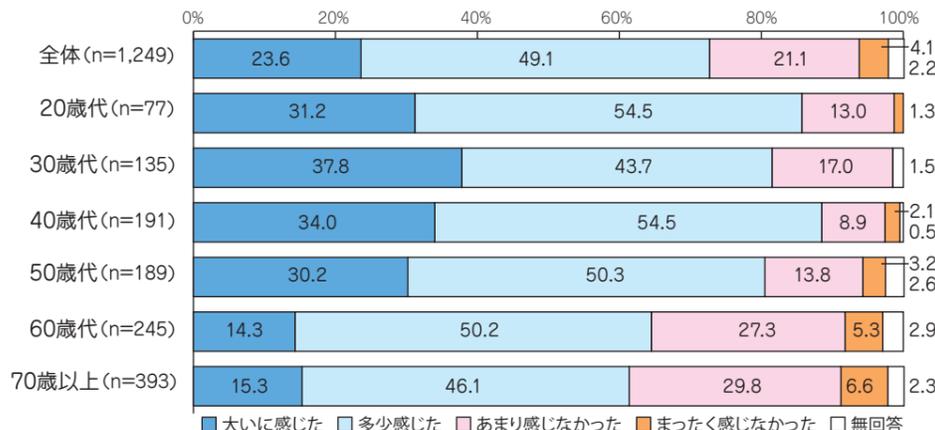
ストレスを感じている人が増えています

適度なストレスは記憶力の向上や健康に良いといわれていますが、ストレスが過剰になると、心身に様々な不調をきたす原因になります。

「大いにストレスを感じた」と回答した人は、20歳代から50歳代まで30%を超えており、60歳代以上と比較して2倍以上の割合になっています。



最近1か月の間に感じたストレス



一人一人ができること

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。話すことで解決につながる場合もありますので、周囲の人やかかりつけ医、専門家に相談しましょう。

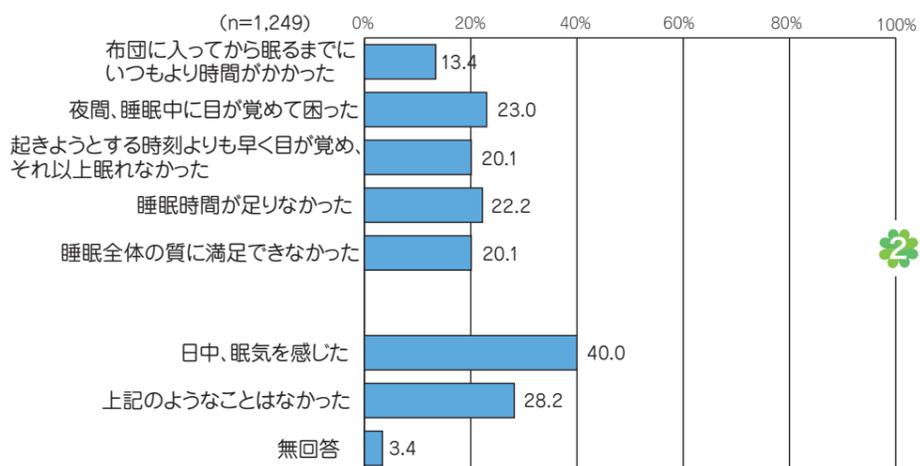
質の高い睡眠がとれていますか？

睡眠不足はうつ病や認知症、生活習慣病の悪化につながるため、質の高い睡眠をとることが必要ですが、睡眠の質に何らかの問題を抱えている人の割合は約70%になっています。

質の高い睡眠のためには、毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴び生活リズムを整えることや、昼食後や夕方に軽い運動（ウォーキングなど）を行うこと、寝る前の1時間はパソコンやスマートフォンの使用を避け、ゆっくり過ごすこと等が効果的です。



睡眠の質



一人一人ができること

睡眠で休養が十分とれるよう、睡眠に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう。睡眠不足が続くときにはかかりつけ医に相談しましょう。

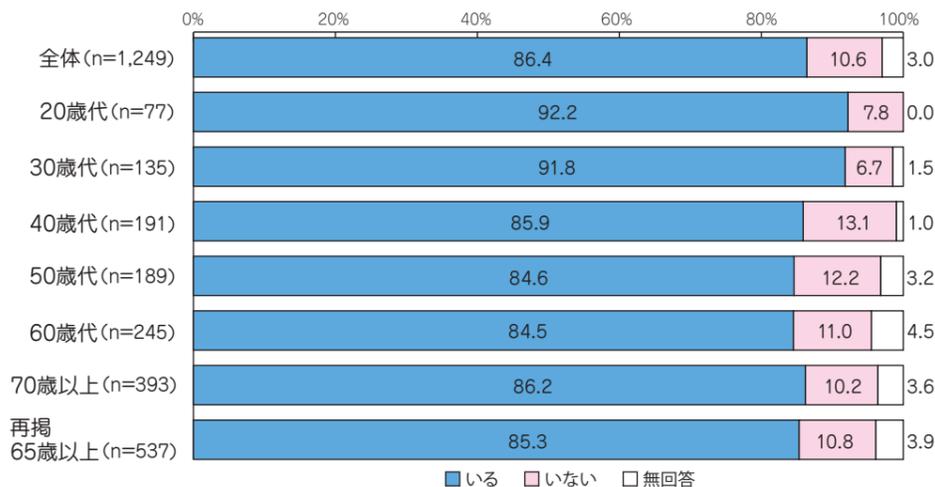
悩みの相談先はありますか？

こころの健康を損なわないためには、悩みなどを一人で抱え込まないことが大切です。しかし、全体の約10%の人が、悩みなどを相談する相手がないと答えています。特に40歳代、50歳代の方は、他の年代に比べて高い状況です。

こころの不調は、自分では気づきにくいものです。そのため、周囲の人がいつもと違う変化に早めに気づくことが重要です。



悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたときに相談する相手



(宝塚市の各種相談)



一人一人ができること

悩んでいるときは、周囲の人や専門家に相談しましょう。悩んでいる人が近くにいるときは、じっくり話を聞く、専門家の相談を勧めるなど、解決方法を一緒に考えていきましょう。



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」を受けるかを決定する → ② 電話予約 → ③ 受診 → ④ 結果確認

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!

2 健(検)診の種類

ご自身が受診できる健(検)診に、確認欄に「○」を入れてみましょう。



(けんしん予約)

健(検)診の種類	確認欄	対象年齢 (令和3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】					無料		
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	対象者には受診券※3を送ります。		
基本健康診査	○				40歳以上の生活保護受給者で、健康保険に加入していない市民 【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。		
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											条件により無料 ※6	
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ござりとり、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3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 (P.11参照)	無料 対象者には、「誕生月に「歯周病検診無料受診券」を送ります		

※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、料金とも所属す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、P.6・7をご参照ください。 歯周病検診の市内実施歯科医院は、P.11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
令和元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
令和元年度の受診月や誕生月と違う時期での受診希望の方は、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。

令和元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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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生活保護世帯 (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	健康センター
4月～翌年2月末日まで実施 ※肺がん検診は、4～6月末、9～11月末のみ実施 ※乳がん検診、子宮頸がん検診は、4月～翌年3月9日まで実施 連絡先はP.6・7をご参照ください。	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



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。

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

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



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します。妊娠中のサポートプランを作成します。

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、妊娠届出の受付をしています。

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。

ほっとスペース天(てん)

栄町1丁目17-8-2

助産師、作業療法士等の専門職が相談に応じています。

絵本の読み聞かせや手遊び歌などで、お子さんの成長を発見し、共に喜び合う場になっています。



子育てサポートほっこり

伊子志3丁目11-14

助産師、保健師、管理栄養士等の専門職が相談に応じています。

ランチタイムはお互いの子どもの離乳食の進み方を話すなど和気あいあいとした場になっています。



不妊症治療支援事業

医療保険が適用されない不妊症(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

聴覚障害は早期に発見し、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。

乳幼児の予防接種について

- 定期予防接種は、出生届手続き時・転入時にお渡しする「予防接種のしおり」を参考に、決められた年齢内に受けましょう。
- 市外で予防接種を受ける場合は、事前に健康センターまでお問い合わせください。



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、こころ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3.7%でした。

(宝塚市平成30年度赤ちゃん訪問結果)

◆産後うつの症状として現れやすい様子◆

- 笑うことができない
- 今まで関心があったものに対して興味がわかない
- 物事がうまくいかないとき、自分を不必要に責める
- 理由もないのに不安、心配になる
- 食事の支度や赤ちゃんの世話などがおっくうだ
- 悲しかったり、みじめだったりする
- 泣きたい気分になる、泣けてくる
- いらいらする
- 子どもがかわいく思えない
- 眠れない
- 食欲がない
- 自分自身を傷つけるという考えが浮かんでくる



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 0797-72-0054
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://sngo.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か月までの全て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しています。



私たちが伺います!



歯と口腔の健康づくり

健康寿命を延ばすため オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)を予防しましょう!!

すみれさん 73才
やすこ 康子さん 73才
健康づくり推進員の たけの 健さん 74才

①私ね、最近、家族や友人に何度も聞き返されることが増えてきて…、自分でもしゃべりにくく感じることも多くて、悩んでいるの。

②それは、口の中の潤いが減っているせいかもしれないね。年をとると、唾液がだんだん少なくなるから、滑舌にも影響するらしいよ。

③口腔体操(※1)や唾液腺マッサージ(※2)を試してみるのはいかがでしょうか？

④口腔体操に唾液腺マッサージ？

⑤家でできる簡単な体操だし、舌の動きが良くなったら、唾液も出やすくなって、悩みが解消できるかもしれないよ。

⑥でも…長く続けられるか心配だわ。

⑦それなら、私と一緒に、いきいき百歳体操に参加してみない？運動だけでなく、かみかみ百歳体操(口腔体操とパタカラの発音練習※3)も合わせてやってるわ。参加者の中には、90歳を超える方もいらして、とても励みになるから、きっと長く続けられるわよ。

⑧それは楽しそうね。是非、一緒に参加したいわ。

⑨あと…口の悩みごとだから、歯医者さんにも相談してみてもどうかしら？口の中って、なかなか自分では気づきにくいものよね。

⑩そうね、定期健診もしばらく行ってないし、噛み合わせも気になっていたから早めにかかりつけの歯医者さんに相談してみるわ。
健康さん、康子さんありがとう(*^ ^*)

※1 頬や舌を動かす運動をしましょう。

頬をすぼめる 舌をぐるっと回します

※2 唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージをしましょう。

舌下腺 顎下腺 耳下腺

※3 パタカラの発音練習で、唇や舌を鍛えましょう。
例えば、鉄腕アトム の歌で…

♪そらをこえて ラララ ほしのかなた
(パパパパパパー パパ パパ パパパパー)

♪じゅうまん ばりきだ てつわん アトム
(ラララー ラララー ラララ ラララー)

〈阪神北 くちもと キラキラ3分体操 より〉

オーラルフレイルは、滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせ、口の乾燥や噛めない食品が増えるなど、些細な症状からはじまります。歯や口の機能の衰えを見逃さないよう、定期的にかかりつけの歯医者を受診し、何でもおいしく食べられる歯(入れ歯)や口の状態を保ち、バランスの取れた食事で、元気な体をつくりましょう。

市内歯周病検診実施歯科医院

対象者など詳細は P.5 をご覧ください。
令和2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			赤布・中山地区			逆瀬川・野上地区		
藤沢歯科	川面5丁目1-3	81-1080	渡辺デンタルクリニック	中山寺2丁目9-1	84-8239	中井歯科医院	逆瀬川1丁目1-19	71-6673
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	早田歯科医院	逆瀬川1丁目11-1	73-7070
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	たかた歯科	逆瀬川1丁目15-7	73-7575
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	渡部歯科医院	逆瀬川2丁目1-10	72-3136
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	麻生歯科医院	中州1丁目9-21	72-6218
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	山口歯科医院	中州1丁目15-2	74-1345
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	あが歯科医院	野上1丁目1-24	71-0418
矯歯科医院	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	仲田歯科医院	野上1丁目5-129	72-6320
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	北川歯科医院	野上4丁目13-13	74-9174
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	八木歯科医院	山本東2丁目8-8	89-6474	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	志賀歯科	小林2丁目11-16	72-8079
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	にしむら歯科クリニック	小林2丁目7-24	74-8846
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	大住歯科医院	小林2丁目12-25	73-1182
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	アゼリア歯科クリニック	小林4丁目6-25	77-8888
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	鈴木歯科	小林5丁目3-41	71-0648
小浜・安倉地区			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
福田歯科医院	小浜3丁目4-7	86-3550	雲雀丘地区			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	さかうえ歯科クリニック	雲雀丘1丁目1-10	072-759-3320	山瀬歯科	御所の前町16-15	73-6988
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	山崎歯科	高司1丁目8-25	73-1519
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	やまの歯科	高司1丁目12-27	71-3777
カナタ歯科医院	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	小野歯科医院	千種2丁目1-34	72-5028
飯田歯科	安倉南3丁目8-7	86-5885	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
やまだ歯科	旭町1丁目9-8	85-5454	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
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	仁川地区		
松本歯科医院	鶴の荘10-3	85-1526	矯正歯科たかぎ・クリニック	武庫川町2-5	84-1187	藤田歯科	仁川北2丁目1-24	0798-57-5418
小浜・中山地区			戸田歯科医院	武庫川町3-6	86-2983	おおすみ歯科医院	仁川北2丁目5-1	0798-51-4110
ほづみ歯科	泉町20-5	81-2073	デンタルクリニックサカタカサザカ	武庫川町6-22	81-8461	山田歯科診療所	仁川北2丁目6-10	0798-53-8282
さだおか歯科医院	三笠町6-23	84-1570	まんなみ歯科	湯本町9-18	86-4161	とたに歯科医院	仁川北2丁目6-17	0798-57-5701
小田中歯科医院	売布2丁目6-19	86-2261	平田歯科医院	伊子志1丁目6-43	77-3518	有馬歯科・矯正歯科	仁川北3丁目7-14	0798-51-2528
山下歯科医院	売布4丁目1-12	87-5357	もとえ歯科医院	伊子志2丁目1-11	73-5838	川人歯科医院	仁川北3丁目7-53	0798-51-0505
芦田歯科医院	売布東の町5-24	86-0843	きょうめん矯正歯科	伊子志3丁目8-15	73-1184	坂歯科医院	仁川台1番地	0798-51-1151
上月歯科クリニック	売布東の町12-13	84-1144	田中歯科	伊子志3丁目12-23	73-6430	西谷地区		
とがわ歯科クリニック	売布東の町21-22	61-6222	山本歯科医院	伊子志3丁目16-46	72-7353	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	吉武歯科クリニック	伊子志3丁目12-41	73-6480	希望の家歯科診療所	玉瀬字田島9	91-1107
みはら歯科医院	中山寺1丁目14-16	85-8211	安部歯科医院	伊子志4丁目1-64	73-8848	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	津田歯科医院	逆瀬川1丁目1-1	72-4472			
宝塚こども歯科	中山寺1丁目17-37	85-8800						

※ 市外局番(0797)は、省略しています。

「健康づくり推進員」ってご存知ですか?

広げよう!
健康づくりの輪!

「健康づくり推進員」って?

「健康づくりの輪」を広めていくために、健康について考えて実践する、『健康づくりのコーディネーター』です。

市内に20か所あるまちづくり協議会からそれぞれ推薦され、宝塚市から委嘱を受けた方々です。

どんな人がされているの?

健康づくりに関心のある方、地域に貢献したい方、地域活動に参加したい方々の集まりです。任期は2年間。令和元年度は、56名の方が委嘱され、現在、各地域に1～6名程度の方が活動されています。

実際にどんなことをしているの?

健康講座や料理教室、ウォーキング等を企画・運営し、地域の健康づくりの向上に努めています。(詳しくは、P13～P15)

そのほか、各種健診(検診)のPRや、市が行う健康づくり事業や制度等の紹介、関係団体との連絡調整を行っています。市もその活動を応援しています。

また、年に2回、健康づくり推進員の研修会で、健康に関する講演や、グループワークで健康に関する意見交換を行い、学んだ健康知識を、自分のためだけでなく、地域の健康づくり活動に役立てていただいています。



令和元年度 委嘱された皆さん



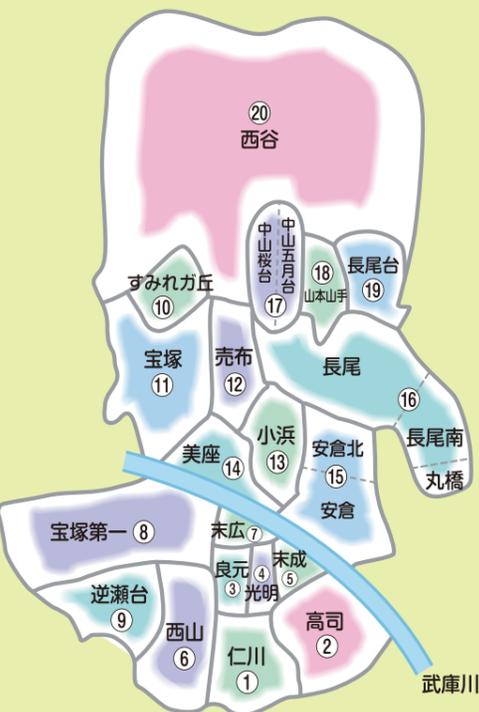
研修会の様子

あなたの地域の活動をご覧いただき、健康づくり活動に参加してみませんか?

ご存じですか
あなたの地域の
推進員さん
&
健康づくり活動の紹介

～参加してみませんか～

それぞれ、地域の特色を生かした活動を実施しています。



1 仁川まちづくり協議会

推進員 中谷将也 海野順子 井手義明



自治会交流グラウンド・ゴルフ大会は、家族連れや初めてプレイする人たちなど、和やかに開催しています。これをきっかけに、屋外で身体を動かす楽しさを知っていただきたいです。

2 宝塚市高司小学校区まちづくり協議会

推進員 久米守 牟禮絹恵 山脇文子



百歳体操ではお口の体操も加わり頑張っています。バス旅行では地域交流、健康セミナーではリズム体操その他で楽しんで頂き、グラウンドゴルフ大会では地域のふれあいを大切にしています。

3 宝塚市良元地区まちづくり協議会

推進員 友金三恵子 稲田淑子



地域住民の皆様の健康の維持と、交流の機会提供を目的に、ハイキング、健康体操、料理教室や三世代で楽しめる運動会を開催し、多くの参加者に楽しんでいただきました。

4 宝塚市光明地域まちづくり協議会

推進員 下垣清子 香月信子 藤井美代子



昨年に引き続き薬膳の講座を開催しました。講師の先生に、炊飯器を使った簡単薬膳ケーキの作り方と、秋の薬膳について教えて頂き好評でした。来年度も季節を変えて計画しています。

5 宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会

推進員 中戸春美 加藤富三 奥田徳子



健康寿命を延ばすため、宝塚第一病院とコミュニティすえなりの共催で医療福祉セミナーを開催しました。テーマは「ロコモティブシンドローム～高齢に負けないからだづくり～」です。

6 宝塚市西山まちづくり協議会

推進員 新藤充宏 阪本晴美 林猛男



「今日も準備体操から」と先生の号令のもとドリーム西山が始まる。歌う曲の由来も勉強し、その情景を心に映し出す。曲に一段と愛着が湧く。ニューイヤーコンサートで日頃の成果を披露。嵐の曲を歌ったのが新鮮だった。



7 まちづくり協議会 コミュニティ未広

推進員 溝本直人 半谷喜一 松川富貴子
河原 康 人見明恵



健康目標、1.笑う 落語会ゲームで楽しく。2.頭の体操 振込め詐欺防止地域の見守り講話。3.食事の取り方学習 高齢者対象、食の大事さ、特に年齢を重ねた方の食事を学び、食事会をして体力作りを。

8 宝塚第一小学校区 まちづくり協議会

推進員 下野美作子 山下恵子 三島智賀子



6月16日、西谷へのバスツアーを行いました。初めてでしたが45名の参加があり、皆さまに楽しんでいただけました。来年度も企画したいと思っています。

9 逆瀬台小学校区 まちづくり協議会

推進員 赤坂タツエ 石谷清明 金城幸子



ゆずり葉緑地公園では、ラジオ体操を、光が丘2丁目公園では百歳体操をしています。身体全体を使った体操の後は、気持ち「シャキ！」とします。皆様も足を運びませんか！

10 宝塚市すみれが丘小学校区 まちづくり協議会

推進員 板東克子 野田久美子



今年で、いきいき百歳体操は6年目になりました。毎週月曜日（祝日は休み）10時からの開催です。友達作りと見守りの場にもなりました。動くから健康でいられる。めざせ健康長寿！

11 宝塚小学校区 まちづくり協議会

推進員 藤井浩美 本池和子 竹村まり絵
池内亜希



宝小コミュニティでは、健康は宝と考え、地域の皆様が楽しく参加して頂ける催しを実施しています。健康セミナーや、一番のイベントとして盆踊り大会に力を入れています。

12 売布小学校区 まちづくり協議会

推進員 菅野伸和 中尾憲史



健康講座として「初心者のための男性料理教室」を開催。おじさん達がワイワイガヤガヤと楽しく料理。鮭のみそマヨネーズ焼きから抹茶のわらび餅まで、多くのメニューを作って会食。

13 小浜小学校区 まちづくり協議会

推進員 岡島郁美 鐵野美智子



毎月2回の体操と1回のいきいきサロンを開催。筋力の維持、脳の老化防止等、全身運動と遊びを取り入れて健康な身体づくりを目標に、また、歌ったり手づくり作品で楽しさとふれあう場を提供。

14 宝塚市美座地域 まちづくり協議会

推進員 中嶋涼子 柳井良雄 日高泰洋



地域住民の健康増進、親睦の場所づくりに、スポーツクラブ21美座協賛で地域交流グラウンドゴルフ大会を開催し、子ども達とお年寄りが仲良く一緒に快活な交流と体力づくりが出来ています。

15 宝塚市安倉地区 まちづくり協議会

推進員 長岡明美 中島和美 口田智栄子



今年で18回目になるコミュニティ安倉の「ふれあい運動会」は地域の多世代が参加して行われます。玉入れや綱引きなど、老いも若きも地域皆で楽しめるイベントとなっています。

16 宝塚市長尾地区 まちづくり協議会

推進員 森本義信 阪上紀子 阪上良彦



長尾・長尾南・丸橋小学校区で、健康づくり教室10月、3校区での骨密度・バランスのよい食事、手軽にできる体操。3月1日末岡先生「かかりつけ医からの健康管理法」講演会を予定。

17 中山台コミュニティ

推進員 山田聡 三原啓子 志村安男
増田晶子



自分のからだをチェックして頂けるように「こつこつ骨づくり」や「リンパマッサージ」「認知症防止講座」を行っています。大勢の参加で健康への意識を高めています。

18 宝塚市山本山手地区 まちづくり協議会

推進員 奥野順子



月に二回 CoKo センターでリラクゼーションストレッチをしています。一時間かけて身体をストレッチすると、肩こりも解消してスッキリします。地区の方の参加をお待ちしています。

19 宝塚市長尾台小学校区 まちづくり協議会

推進員 池田陽子



シニア世代の方は会食、百歳体操、男性料理、歩こう会と関心が高まり開催日を楽しみにしている人が多くなってきたが、若い方の関心が低いのは残念！！写真はひばり祭りで保健師による健康相談。

広げよう！健康づくりの輪！



この他にも、ウォーキングやラジオ体操、生活習慣病予防の学習会、料理教室等、様々な活動をされています。

※各地域の活動報告を市ホームページからご覧いただけます。

宝塚市健康づくり推進員 🔍 検索



20 宝塚市西谷地区 まちづくり協議会

推進員 佐々木智香子 中畑和加子 坊向恵里



年に3回乳幼児相談を実施。保護者は育児の相談や様々なアドバイスを受け、少しでも育児の不安解消に繋がって貰えたらと思います。地域で子どもの成長を見守る大切な事業です。

健康づくり推進員制度についてのお問い合わせ先

宝塚市健康推進課（市立健康センター） (0797) 86-0056

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。

一方で、**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**とされています。

生活習慣を見直しましょう

生活習慣病は、認知症になるリスクを高めたり、認知症によって起こる症状を強めたりします。

年に1回、健康診査を受診し、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の有無を調べましょう。また、治療が必要な方は定期的に受診しながら、より良い生活習慣となるよう見直してみましょう。

運動

「65歳以上の方は、週に合計150分以上の中強度の有酸素運動をするか、週に合計75分以上の強度の高い活発な運動をするべき。有酸素運動は10分以上続けて行う必要がある。」

(WHOガイドラインより)

・中強度の有酸素運動(例)

人と話せるけれども、歌は歌えない程度の速さで歩く。1回10分以上、週に合計150分以上になるようにする。

食事

- ・腹八分目を心がける
- ・よく噛むことで、脳への刺激を
- ・塩分は控えめに

社会参加

- ・毎日外出し、人と話す
- ・新しいことにもチャレンジする

生活リズム・睡眠

- ・規則正しく、メリハリのある生活を
- ・良質な睡眠には、脳を休める効果あり

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



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。何か特別な役割があるのではなく、日常生活の中でご自身のできる声かけや見守りなどを、できる範囲で行っていただくものです。

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい理解、認知症の人の行動や心理、支援や対応する際の心配りなどについて、学習します。

認知症サポーター養成講座を終了した方には、オレンジリングをお渡しします。



認知症サポーター養成講座を受講したい方は…

- グループで受講を希望される場合宝塚市高齢福祉課または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。
- 市が主催する講座を、年に数回実施します。広報たからづか、市ホームページに掲載します。



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

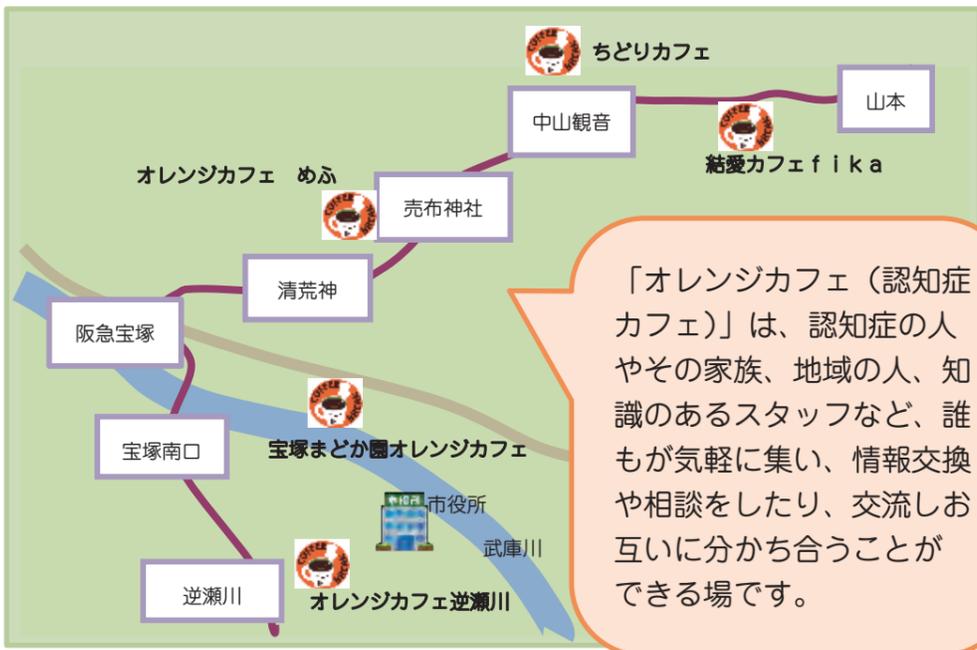
小林地域包括支援センター	住所：光明町10-24
電話：(0797)74-3863 FAX：(0797)74-3922	[担当小学校区]良元、仁川、未成、光明、高司、未広の一部
逆瀬川地域包括支援センター	住所：中州1丁目9-16
電話：(0797)76-2830 FAX：(0797)77-3461	[担当小学校区]宝塚第一、西山、逆瀬台、未広
御殿山地域包括支援センター	住所：川面5丁目6-5 <small>チェリーデ宝塚207号</small>
電話：(0797)83-1336 FAX：(0797)83-1337	[担当小学校区]宝塚、売布、すみれが丘、美座の一部

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

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



宝塚 オレンジカフェ



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 ふいか 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3 (日) 13:30~ 15:00	中山桜台 1-7-1 (特別養護老人ホーム 中山ちどり) 0797-82-0201	100円

認知症にやさしい図書館

宝塚市立中央図書館、西図書館では、「認知症にやさしい図書館」を目指した取り組みを行っています。

認知症の方にとって、居心地の良い場所であるように、職員が「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症に関する情報提供がしやすいよう、関連する本の一覧表を作成する等しています。

また、認知症に関する映画の上映会や、図書館にある資料を活用した「思い出カフェ」の開催など、不定期にイベントを行います。イベント開催は、「広報たからづか」でご案内します。

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

認知症の人が安心して暮らせる地域づくり

兵庫県阪神北県民局の取り組み

阪神北・認知症サポート商店街

従業員を対象に認知症サポーターを養成し、「安心して買い物ができます」とPRする商店街・ショッピングモールを「阪神北・認知症サポート商店街」に認定しています。

認定商店街では、認知症の人を温かく見守り、必要に応じて買い物のお手伝いをしています。

認定商店街	宝塚市	伊丹市	川西市	三田市	猪名川町
	●ソリオきた山手商店会 ●アピア3	●イオンモール伊丹 ●イオンモール伊丹昆陽	●トナリエ清和台	●フローラ88	●イオンモール猪名川



商店街ガイドブックでPR (ソリオきた山手商店会)



健康イベント (アピア3)



ポスター (アピア3)

バス事業者との連携

バス車両に「みんなにやさしい社会づくり」を啓発するポスター等を掲示し、運転士等の認知症サポーター養成を行っています。

皆さんも、バスで困っている人を見かけたら声かけやお手伝いをお願いします。



阪急バス

阪神北県民局 宝塚健康福祉事務所
宝塚市東洋町2番5号
電話 0797-72-0054



休日・夜間の診療のご案内

～不要不急の受診を控え適正な利用をお願いします～

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] 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]

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

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)

☎06-6436-8701

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] 午前9時～翌朝5時30分

小児科(15歳未満)

■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]

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]

■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]

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

