

## 保健メモ

※午前の事業は7時、午後の事業は11時時点で市内に気象警報が発令されている場合、中止します。

### ● 受け忘れはありませんか？ 各種健診・予防接種

有効期限は3月31日まで

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

※受診・接種方法や費用などは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

### ● 健診費用助成券

種類	回数	対象
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	1年に1回	40歳以上の国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者
大腸がん検診、 胸部検診		40歳以上
胃がんリスク検診	5年に1回	40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
肝炎ウイルス検診	1回のみ	40歳以上 ※過去に同検診を受けた人は除く
乳がん検診	2年に1回	40歳以上の女性
子宮がん検診		20歳以上の女性

※年齢は令和6年3月31日時点

### ● 明石市風しん抗体検査費用助成クーポン券

対象/過去に同制度の助成を受けていない次の①または②に該当する人  
①妊娠を希望する女性または同居家族 ②妊婦の同居家族  
※ただし、過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外となります。

### ● 風しん第5期定期接種(抗体検査・予防接種)

対象/過去に同制度の助成を受けていない昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
※ただし、過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外となります。  
予防接種は抗体検査の結果、抗体価が低い人のみ対象です。

### ● 高齢者肺炎球菌予防接種券

※有効期限を過ぎると全額自己負担の任意接種となります。  
対象/過去に1度も接種していない次の①②のいずれかに該当する人  
①令和6年3月31日時点で、65歳～100歳の5歳刻み年齢の人。  
※昨年度の延長措置あり。令和5年3月31日時点で上記年齢の人。  
②60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有し、当該疾病単独で身体障害者手帳1級相当の人。

### 春休みの海外渡航先での感染症に注意しましょう

☎保健予防課(TEL918-5421 FAX918-5441)

海外では日本にはない感染症が流行している場合があります。海外渡航の前に、渡航先の流行情報を確認し、予防対策を行いましょ。

#### 感染症予防のポイント

- 食べ物や水を介した消化器系の感染症に注意！  
こまめに手洗いをし、生水は飲まないようにしましょう。  
氷、生野菜、生肉も避けるようにしましょう。
- 動物や蚊・マダニなどが媒介する病気に注意！  
野外活動のときは、長袖・長ズボンを着用し、  
肌の露出を避けましょ。また、虫除け剤を使用ましょ。
- 麻しん(はしか)などに注意！  
可能な限り、渡航前に予防接種を受けましょ。

### 里親相談会(毎月開催)

里親制度の説明や、市内で活動する里親さんの話を聞くことができます。

日時/3月8日(金)午後6時30分～8時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

申し込み/不要、直接会場へ

お問い合わせ/あかし里親センター(TEL935-9720 FAX935-9721)

☒ akashi.satooya@ainote.main.jp



### ● 乳幼児健康診査など(対象児には個別で通知しています)・無料

☎こども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

健診はすべて予約制です。個別の案内や市ホームページなどで確認し、予約を。変更や中止は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

4か月児健診	対象/令和5年11月生 場所/市内指定小児科医療機関など
10か月児健診	対象/令和5年5月生 場所/市内指定小児科医療機関
1歳6か月児健診	対象/令和4年7月生 場所/こども健康センター
2歳児歯科健診	対象/令和3年11月生 場所/市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象/令和2年9月生 場所/こども健康センター

※対象期間・日に受診できない場合は、ご相談ください

### ● 離乳食個別相談

管理栄養士による離乳食の個別相談を実施しています。離乳食について不安・疑問・悩みなどあれば気軽にご相談ください。

対象/生後4か月～1歳6か月ごろの乳幼児と保護者

費用/無料

申し込み/市ホームページまたは右記のQRコードから申し込み

※要予約



申し込みはこちらから

### 3月1日～8日は女性の健康週間です

☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と、年齢やライフステージごとにホルモンの変動があり、こころや身体が大きく変化します。各年代を健康に過ごせるよう、自身の健康づくりについて考えてみませんか。

#### 【年代に応じて注意が必要な症状や病気】

年代	症状や病気
10～20代	やせ・子宮内膜症・子宮頸がん
30～40代	乳がん・子宮体がん(40代後半～)
50代	脂質異常症・更年期障害
60代～	骨粗しょう症

早期発見・早期治療のために定期的ながん検診を受けましょ。

動悸、めまい、のぼせなどの症状が見られます。

女性ホルモンの低下によりコレステロール値が上昇しやすくなります。

女性特有の病気やお悩みについては、ヘルスケアラボホームページ(厚生労働省研究班監修)で確認を。



### あかし保健所の健康相談

費用=無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時
健康推進課(3階) TEL918-5657 FAX918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師) フレイル相談(栄養士・歯科衛生士など)
相談支援課(3階) TEL918-5669 FAX918-5440	こころの相談ダイヤル TEL918-5401 精神保健相談(保健師・精神保健福祉士・社会福祉士など) 難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師)
保健総務課(3階) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 3月27日(水)13:30～16:30(1人1時間以内) ※相談日の1週間前までに要予約
保健予防課(4階) TEL918-5421 FAX918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 3月14日(木)・28日(木)9:15～10:15 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30～

まずはお電話でご相談を



申し込みはこちらから

※来所相談は午前の事業は7時、午後の事業は11時に市内に気象警報発令時は中止