

# 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。

## ● 10月の胸部巡回検診スケジュール

☎保健予防課 (TEL 918-5668 FAX 918-5584)

市内各所をレントゲン車で巡回し、胸部検診を行います。

対象 / 40歳以上の市民

受診方法 / 要予約 明海病院検診課 (TEL 922-4881)

受け付け 9:00~16:00(平日)

身分証明書と検診料金を持参し、下記日程に直接会場へ

※健診費用助成券を持っている人は持参

費用 / 500円(かく痰検査を実施する場合は500円追加)

※70歳以上の人、市民税非課税世帯の人などは無料

要予約  
予約は明海病院へ

日時	場所
2日(水) 14:00~16:00	魚住市民センター
4日(金) 9:30~11:00	王子公民館
	14:00~16:00 西明石町公民館
9日(水) 9:30~11:30	あかし保健所
	14:00~16:00 二見市民センター
10日(木) 14:00~16:00	高丘中央集会所
16日(水) 15:00~16:30	大久保市民センター
17日(木) 14:00~16:00	中谷公民館
23日(水) 14:00~16:00	朝霧コミュニティプラザ
30日(水) 9:30~10:30	大蔵会館
	14:00~16:00 太寺会館
31日(木) 14:00~16:00	上ノ丸会館

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ  
※車での来場は不可

## ● 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 (TEL 918-5656 FAX 918-6384)

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。

<b>4か月児健診</b>	対象 / 令和6年5月生 場所 / 市内指定小児科医療機関など
<b>10か月児健診</b>	対象 / 令和5年11月生 場所 / 市内指定小児科医療機関
<b>1歳6か月児健診</b>	対象 / 令和5年1月生 場所 / こども健康センター
<b>2歳児歯科健診</b>	対象 / 令和4年5月生 場所 / 市内指定医療機関
<b>3歳6か月児健診</b>	対象 / 令和3年3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 / 市ホームページの専用フォームから申し込み

※要予約



申し込みは  
こちらから

## 9月は健康増進普及月間です!~睡眠の質を高めましょう~

☎健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

質の悪い睡眠は生活習慣病の発症リスクを高めます。

睡眠の質を改善するために、できることから少しずつ取り組みましょう。

### 睡眠の質を改善するポイント

- ・日中に太陽光を浴びる
- ・快適な温度で、自分に合った寝具・寝衣で眠る
- ・寝る前にスマートフォンを使用しない
- ・眠れない時は、眠気が訪れてから寝床に入る
- ・適度な運動を行う
- ・朝食をしっかり摂る
- ・カフェインやアルコールの摂取を少なくし、寝酒をしない
- ・禁煙する

## ● 10月の集団健診スケジュール

☎保健予防課 (TEL 918-5668 FAX 918-5584)

### 〈公共施設での集団健診〉

場所	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)
藤江小コミセン	3日(木)	9:30~11:30	健 胸	明海病院検診課 TEL 922-4881 月~金 9:00~16:00 ※左記会場では、 受診者に対して 無料で骨密度測 定を行います
大久保南小コミセン	5日(土)			
朝霧小コミセン	5日(土) 12日(土)			
あかし保健所	7日(月)	9:00~11:30	健 胸 風	
	8日(火)			
	24日(木)			
	25日(金)			
市民会館	10日(木)	9:30~11:30	各日 70人	
高丘西小コミセン	12日(土)			
大蔵コミセン	16日(水)			
高丘中央集会所	17日(木)			
当津会館	18日(金)			
錦が丘小コミセン	19日(土)			
貴崎みんなの広場 "よっといで"	26日(土)			
西部文化会館	31日(木)			

### 〈医療機関での集団健診〉

場所	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)	
ささきクリニック	毎週月・木 ※14日除く	13:00~15:30	各日 20人	健 胸	ささきクリニック TEL 925-7333 10:00~19:00(月・火・木・金) 10:00~12:00(水) 10:00~16:00(土)
石井病院 健診センター	5日(土)	9:00~11:30	20人	健 胸	石井病院 TEL 918-1801 月~金 9:00~16:30
山本内科	8日(火) 18日(金)	13:30~15:00	各日 20人	健 胸	山本内科 TEL 922-8121 月~土 8:30~12:00
ふくやま病院	19日(土)	13:30~16:30	20人	健 胸 ※胸部検診を 申し込む場合 のみ受診可	ふくやま病院 TEL 927-1514 月~土 10:00~16:00
野木病院	25日(金)	13:00~16:00	20人	健 胸 乳	野木病院 TEL 947-7211 月~金 13:00~16:00

健診の種類 / 健=健康まもりタイ健診(特定健診)・後期高齢者健康診査・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診、胸=胸部検診、乳=乳がん検診、子=子宮がん検診、風=風しん抗体検査(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 ※無料クーポン券必要)

受診方法 / 事前に保健予防課から健診費用助成券を受け取り、上表の予約先で予約してから受診

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ  
※個別健診は、指定医療機関に直接予約してから受診可

## 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) TEL 918-5657 FAX 918-5440	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) TEL 918-5669 FAX 918-5440	こころの相談ダイヤル TEL 918-5401 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) TEL 918-5414 FAX 918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 9月25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) TEL 918-5421 FAX 918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 9月12日(木)・26日(木) 9:15~10:15 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30~ コロナやその他感染症に関する相談(随時受け付け)

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