

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。

● 11月の胸部巡回検診スケジュール

岡保健予防課 (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
1日(金) 13:30~14:30	当津会館
5日(火) 9:30~10:30	美里厚生館
	13:30~15:00 東江井安心コミュニティプラザ
7日(木) 14:00~16:00	高丘中央集会所
8日(金) 9:30~11:30	あかし保健所
	14:00~16:00 魚住市民センター
12日(火) 14:00~16:00	二見市民センター
13日(水) 9:30~10:30	船上中央会館
	14:00~16:00 藤が丘公民館
14日(木) 14:00~16:00	あさざり福祉センター
18日(月) 15:30~16:30	西八木厚生館
20日(水) 14:00~16:00	市民会館
21日(木) 9:30~10:30	谷八木小コミセン
	14:00~16:00 鳥羽小コミセン
22日(金) 9:30~11:30	あかし保健所

※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

岡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。

4か月児健診	対象 / 令和6年6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12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5年2月生 場所 / こども健康センター
2歳児歯科健診	対象 / 令和4年6月生 場所 / 市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象 / 令和3年4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・無料

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

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

10月は体力づくり強調月間です ~+10から始めよう!~

岡健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

日常生活で、10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばすこ
とができます。

成人は1日合計60分、高齢者は1日合計40分を目安に、今より
10分多く体を動かし、健康を手に入れませんか。



こうすれば+10

- ①歩いて買い物、送り迎えなど
- ②テレビを見ながら筋トレ
- ③通勤や外出時に遠回り
- ④座りっぱなしをやめて、30分ごとにストレッチ



+10の体験は
こちらから

● 11月の集団健診スケジュール

岡保健予防課 (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)
谷八木小コミセン	2日(土) 9:30~11:30	各日 70人	健 胸 風 ※風は健と 同時受診のみ 受診可	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
高丘中央集会所	2日(土) 9:30~11:30			
	28日(木) 9:30~11:30			
あかし保健所	6日(水) 9:00~11:30			
	7日(木) 9:00~11:30			
	11日(月) 9:00~11:30			
	12日(火) 9:00~11:30			
松が丘小コミセン	9日(土) 9:30~11:30			
人丸小コミセン	15日(金) 9:30~11:30			
	16日(土) 9:30~11:30			
魚住小コミセン	16日(土) 9:30~11:30			
ウイズあかし (アスピア明石北館)	19日(火) 9:00~11:30			
	20日(水) 9:00~11:30			
ホテル キャッスルプラザ	25日(月) 9:00~11:30			
	26日(火) 9:00~11:30			
江井島小コミセン	30日(土) 9:30~11:30			
王子公民館	30日(土) 9:30~11:30			

〈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 ※4日を除く 13:00~16:00	各日 20人	健 胸	ささきクリニック TEL 925-7333 13:30~15:30 (月・火・木・金)
石井病院 健診センター	2日(土) 9:00~11:30	20人	健 胸	石井病院 TEL 918-1801 月~金 8:30~17:00
ひまわり 診療所	10日(日) 8:30~11:00	40人	健 胸	ひまわり診療所 TEL 941-5725 月~金 9:00~17:00
山本内科	15日(金) 13:30~15:00 29日(金) 13:30~15:00	各日 20人	健 胸	山本内科 TEL 922-8121 月・火・水・金 16:30~18:30
ふくやま病院	16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	22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、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のうえ受診可

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	まずは お電話で ご相談を
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) 10月23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) 10月10日(木)・24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)	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