

## 健康のページ

総合保健福祉センター ☎86-0900  
 吉川健康福祉センター ☎72-2210

**健診** 対象者には10日前までに案内文を送付

### 乳児集団健康診査

日 3月27日(水) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成30年11月生まれ  
 (平成30年10月生まれも受けられます)  
 次回の予定 4月24日(水)

### 1歳6カ月児健康診査

日 3月14日(木) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成29年8月生まれ 次回の予定 4月25日(木)

### 3歳児健康診査

日 3月15日(金) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成28年2月生まれ 次回の予定 4月26日(金)

## 母子

### 母子健康手帳の交付・妊婦健康診査費の助成

対 妊婦  
 持 領収書原本、印鑑、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの本人確認ができるもの  
 母子健康手帳の交付と同時に妊婦健康診査費の助成申請も受付します。

### Enjoyマタニティ教室（クッキングコース）

日 3月26日(火) 午前10時～午後0時30分  
 場 総合保健福祉センター  
 対 市内に住民登録のある妊婦とその家族  
 費 200円 持 母子健康手帳、エプロン  
 申 ☎86-0900 【要予約】

## その他

### ファースト講習会（体力測定室の会員登録）

日 3月19日(火) 午後1時30分～4時30分  
 場 総合保健福祉センター  
 対 16歳以上  
 期 3月15日(金)まで  
 費 1,600円（登録証代込）  
 持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、飲料  
 申 ☎86-0900 【要予約】  
 定 先 16名



スマートフォン専用QRコード

### ●小児救急医療電話相談

子どもの急な病気やけがなど気軽に相談してください。看護師などが相談に応じます。

・北播磨小児救急医療電話相談センター  
 午後6時～10時（祝日・年末年始を除く）  
 ☎62-1371

### ・兵庫県子ども医療電話相談

月～土曜 午後6時～翌日午前8時  
 日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時  
 プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン ☎#8000  
 ダイヤル回線・IP電話 ☎078-304-8899



## 相談

### 妊産婦・乳幼児健康相談

身体測定や育児・栄養・歯科などの相談  
 日 3月7日(木) 午後1時30分～2時30分  
 場・問 吉川健康福祉センター

### 乳幼児発達専門相談（すこやか相談）

子どもの言葉や発達・行動面の相談  
 日 3月12日(火) 午後1時～3時  
 申 ☎【要申込】  
 場・問 総合保健福祉センター 次回の予定 5月14日(火)

### 成人保健相談

医師・保健師・栄養士による相談、血圧測定、尿検査、血液検査（申 ☎、費 1,000円）など  
 日 ①3月13日(水) 午後2時～3時30分  
 ②3月18日(月) 午後1時30分～3時  
 場・問 ①吉川健康福祉センター  
 ②総合保健福祉センター

### 歯と口の健康相談

歯科医師による健診・相談と歯科衛生士によるブラッシング指導  
 日 3月18日(月) 午後1時30分～3時  
 場・問 総合保健福祉センター

### 健診結果相談会

健診の結果説明、栄養の話、ストレッチ体操など、希望者は個別相談（午前10時～正午）もできます。  
 日 3月11日(月) 午前9時30分～11時  
 対 町ぐるみ健診受診者 持 健診結果表  
 申 ☎【要申込】  
 場・問 総合保健福祉センター

### 不妊・不育専門相談

妊娠しても流産を繰り返す習慣流産「不育症」に関すること  
 電話相談 ☎078-360-1388  
 日 3月2日(土)、16日(土) 午前10時～午後4時

### 面接相談 【要申込】

日 ①3月5日(火) 午後2時～3時  
 ②3月9日(土) 午後2時～5時  
 場 ①兵庫医科大学病院内  
 ②(県)男女共同参画センター  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250

### 男性不妊専門相談

日 3月6日(水) 午後3時～5時  
 場 申込時にお伝えします  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250 【要申込】

## 休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。緊急時のみ利用してください。

休日当番医 日 午前9時～正午、午後1時～5時（受付：午後4時30分まで）  
 小児科救急当番医 日 火・木曜 午後6時30分～9時30分（受付：午後9時まで）  
 休日歯科診療 日 午前9時～正午（受付：午前11時30分まで）  
 場 休日歯科診療所（総合保健福祉センター内）☎86-0903 持 健康保険証



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 🦷 休日歯科診療 【内】青垣内医院 緑が丘町中1丁目 ☎85-8280 【皮】塚本皮フ科 平田 ☎82-1714	4	5 😊 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	6	7 😊 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	8	9
10 🦷 休日歯科診療 【小・内】宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131 【整】若本整形外科 志染町青山5丁目 ☎85-7181	11	12 😊 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	13	14 😊 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	15	16
17 🦷 休日歯科診療 【循・呼・内】岸本医院 福井1丁目 ☎83-3008 【外】吉川病院 吉川町稲田 ☎72-0063	18	19 😊 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	20	21 🦷 休日歯科診療 【小・ア】かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466 【整・外】高矢整形外科医院 志染町吉田 ☎83-8939	22	23
24 🦷 休日歯科診療 【内・整・外】三木山陽病院 志染町吉田 ☎85-3061 【内・消内・外】ほりい医院 志染町青山2丁目 ☎85-9914	25	26 😊 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	27	28 😊 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	29	30
31 🦷 休日歯科診療 【内・小】松本医院 渡瀬診療所 吉川町渡瀬 ☎73-0015 【外・胃内・皮・整】栗田医院 志染町広野1丁目 ☎85-6766	【内】内科 【小】小児科 【整】整形外科 【外】外科 【消内】消化器内科 【胃内】胃腸内科 【呼】呼吸器科 【ア】アレルギー科 【皮】皮膚科 【循】循環器科					

## オーラルフレイルってご存知ですか？

わが国は4人に1人が65歳以上の高齢者であり、今後さらに高齢化社会になっていくことが予想されます。高齢期において身体の機能が低下し、また精神的、社会的にも支障をきたしやすい状態を「フレイル」と言いますが、中でも口腔機能の低下が起こっている状態を「オーラルフレイル」と呼ぶのです。  
 具体的には、しゃべっていると滑舌の悪さを感じる、時々食べこぼしてしまう、飲み込むときにむせたりのだにつかえることがある、口が乾燥しやすい、硬いものが噛みにくくなり柔らかいものばかり食べている気がする、そのため噛む力が低下し食べ物に偏りが生じている、食べる量も減って食欲もわかない、といった状態のことです。このような状態になって食事が制限されるようになると日々の楽しみが失われるだけな

く、外食に行く意欲が失われ、友人や家族との旅行や外出も控えるようになってしまいます。結果的に生活の質が徐々に低下し、身体の衰えに大きくつながってしまうことになるのです。  
 オーラルフレイルは健康と機能障害の中間にあり可逆的であることが特徴なので、早めに気づき適切な対応をすれば健康に近づきます。しかし症状は徐々に進んでいくために気づきにくく、「毎日使っている機能は低下しないだろう」と考えてしまいがちです。歯周病やむし歯で歯を失った際は適切な治療を受けることはもちろん、定期的に口腔の健康状態をかかりつけ歯科でチェックしてもらい早期に対応していくことが重要です。

歯科医師会から  
 問 ☎86-1622