

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 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	3	4 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	5	6
7 休日歯科診療 【内】中村内科胃腸科 志染町中自由が丘3丁目 ☎87-2486 【脳外・内・外】正木脳外科クリニック 平田 ☎81-1155	8	9 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	10	11 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	12	13
14 休日歯科診療 【精・神内】羽賀神経内科医院 志染町西自由が丘1丁目 ☎85-1050 【外・脳外・整】服部病院 大塚 ☎82-2550	15	16 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	17	18 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	19	20
21 休日歯科診療 【内・循内】小寺澤医院 末広2丁目 ☎83-3825 【眼】たにがわ眼科 別所町小林 ☎85-6600	22	23 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	24	25 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	26	27
28 休日歯科診療 【内】みきやまリハビリテーション病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【泌】近藤泌尿器科クリニック 別所町小林 ☎84-2525	29 休日歯科診療 【消内・内・外】多田クリニック 末広3丁目 ☎86-7877 【眼】立神眼科 志染町西自由が丘1丁目 ☎85-1124	30 休日歯科診療 【小】藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262 【泌・内】田中クリニック 末広1丁目 ☎83-7000	【内】内科 【小】小児科 【眼】眼科 【整】整形外科 【外】外科 【泌】泌尿器科 【精】精神科 【脳外】脳神経外科 【神内】神経内科 【循内】循環器内科 【消内】消化器内科			

歯や口と肺炎は関係あるの？

日本人の死因で上位の病気といえば、がん・心疾患・脳血管疾患でしたが、近年は肺炎が上位に浮上してきました。なぜ肺炎が増えてきたのでしょうか？

増加する肺炎の中でも、その多くが誤嚥性（ごえんせい）肺炎です。「誤嚥」とは、口の中の唾液や食べ物、飲み物などが本来の食道ではなく気管に入り込んでしまうことです。通常食べ物がのどの奥に進入した場合は、気管をふさぐフタが反射的に閉まることで食道へと導くのですが、高齢による反射の衰えやのどの周囲の筋肉の機能低下などによって誤嚥が生じてしまうのです。「最近むせることが増えた」などという方は要注意です。

この誤嚥が頻回に生じることで、口の中の歯周病菌

が肺に侵入し肺炎を引き起こすことがわかっています。こういう理由で高齢者の肺炎が増加してきているというわけです。

以上のことから、肺炎を予防するにはまず口の中を清潔に保ち細菌を減らしておくことが重要です。毎日の口腔ケアを励行し、かかりつけ歯科医院で定期的な専門的ケアを受けましょう。

そしてもう一つ大切なことは、唇・口の周り・舌・頬などの適切な運動を実践し飲み込む力を保つことです。三木市と三木市歯科医師会が作成した「みっけい☆にここ体操」をぜひ参考にしてみてください。

「みっけい☆にここ体操」のお問い合わせは三木市介護保険課まで。

歯科医師会から
☎86-1622

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 4月8日(月) 午前10時～11時30分
 場・問 総合保健福祉センター

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 ①4月10日(水) 午後2時～3時30分
 ②4月16日(火) 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

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 4月6日(土)、20日(土) 午前10時～午後4時

面接相談 【要申込】

日 ①4月2日(火) 午後2時～3時
 ②4月13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 4月3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】

その他

ファースト講習会（体力測定室の会員登録）

日 4月17日(水) 午前9時30分～午後0時30分

場 総合保健福祉センター

対 16歳以上 期 4月11日(木)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



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 4月24日(水) 受付は午後0時30分～2時

場 総合保健福祉センター

対 平成30年12月生まれ
 （平成30年11月生まれも受けられます）
 次回の予定 5月29日(水)



1歳6カ月児健康診査

日 4月25日(木) 受付は午後0時30分～2時

場 総合保健福祉センター

対 平成29年9月生まれ 次回の予定 5月23日(木)

3歳児健康診査

日 4月26日(金) 受付は午後0時30分～2時

場 総合保健福祉センター

対 平成28年3月生まれ 次回の予定 5月24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。

乳房管理指導等における費用の助成

対 産後12カ月までの母親（申請の受付は14カ月まで）

持 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

Enjoyマタニティ教室（リラクゼーションコース）

日 4月18日(木) 午前10時～11時30分

場 総合保健福祉センター

対 市内に住居登録のある妊婦で、主治医より安静指示が出ていない妊娠経過が安定している方

持 母子健康手帳、バスタオル

申 ☎86-0900 【要予約】

離乳食クッキング

日 5月10日(金) 午前10時～午後0時30分

場 総合保健福祉センター

対 市内に住居登録のある乳児の保護者

費 200円

持 母子健康手帳、エプロン

託 先 12名

申 ☎86-0900 【要予約】