

## 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

市内の新型コロナウイルス感染者数は  
ホームページで確認または問い合わせ  
ください。



▲ホームページはこちら

問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900

### 健康診査 (対象者には個別に通知します)

健診名	健診日	対象者生年月	次回予定日
乳児集団	7月28日(水)	令和3年3月	8月18日(水)
1歳6カ月児	7月29日(木)	令和元年10月	8月19日(木)
3歳児	7月30日(金)	平成30年3月	8月20日(金)

場 総合保健福祉センター

### 母子

#### 母子健康手帳と助成券の交付

母子健康手帳の交付と同時に妊婦・産婦健康診査費助成券と  
新生児聴覚検査費助成券をお渡しします。時間に余裕を持って  
お越しください。

- 妊婦
- 妊婦健診の領収書原本、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

#### 乳房管理指導等における費用の助成

- 産後12カ月までの母親(申請の受付は14カ月まで)
- 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

#### みっきいたまびよサロン(産後サポート)

- 7月12日(月) 午前10時~正午
- 児童センター
- 妊産婦、乳児と家族
- 相談、妊産婦同士の交流など  
(妊娠中も利用可)
- 母子健康手帳
- 総合保健福祉センター



両センターでは、当面の間、新型コロナワクチンの集団  
接種に係る業務を行うため、事業や貸館などに休止・変更  
があります。

詳しくはホームページや電話で確認してください。

総合保健福祉  
センターの情  
報はこちら▶



吉川健康福祉  
センターの情  
報はこちら▶



### 相談

#### 不妊・不育専門相談 / 男性不妊専門相談

県では専門の医師・助産師などによる、不妊や習慣性流産、不  
育症などに関する相談を行っています。

相談日程や予約方法など、詳しくは県ホームページをご覧く  
ださい。

ホームページ  
はこちら▶



#### ●三木市健康医療相談ダイヤル

24時間年中無休、通話・相談料無料 ☎0120-682-086

#### ●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。

#### 北播磨圏域子ども医療電話相談

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



## かなだんの健診日記

### メタボな僕が綴る健康に関する備忘録②

皆さん、こんにちは。  
自粛生活が続いていますが、日ごろの運動はできて  
いますか?最近、外出の機会が減ったことで足腰が  
弱り、心身の虚弱(フレイル)を進行させてしまう方  
が増えているそうです。  
「町ぐるみ健診」では、基本的な身体測定はもちろん、  
骨粗しょう症の検査なども同時に実施しています。  
ご自身の「からだ年齢」をこの機会にチェックして  
みませんか?



ホームページ  
はこちら▶



#### ●町ぐるみ健診(特定健診)を受けましょう

- 対 16歳以上の市民
- 費 ・国民健康保険加入者: 1,300円(令和4年3月31日時点の年齢が  
40・50・60歳、70歳以上の方は無料(がん検診を含む))  
・後期高齢者医療保険加入者: 無料  
上記以外の保険加入者は市ホームページなどで確認してください。

健診日	会場	申込締切日
9月28日(火)	青山公民館	7月8日(木)
10月3日(日)、4日(月)、6日(水)	総合保健福祉センター	
10月19日(火)、20日(水)	緑が丘町公民館	7月26日(月)
10月24日(日)、25日(月)	吉川総合公園	

健診日や申込方法、健診内容、がん検診などの詳細は、4月下旬に送付  
した「町ぐるみ健診のご案内」、市ホームページをご覧ください。

問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900

記号の意味 日日時 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み  
申申込 ☎電話 窓窓口 郵郵便 ファックス E-mail インターネット  
定定員 (先)先着 抽抽定員を超えると抽選 問問い合わせ ☎電話番号・Fファックス・E-mail

## 休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

※受診する前に当番医に電話でご相談ください。来院の際にはマスクを着用してください。

当番医および診療科目は変更にな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 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 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 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			
【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【循内】循環器内科 【呼内】呼吸器内科 【循】循環器科 【小】小児科 【眼】眼科			1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10			
【内】山本医院 緑が丘町本町1丁目 ☎84-1755 【内】ときわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304	小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	8	藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	9	10				
11	12	13	14	15	16	17			
【内・循内・呼内】かとう内科クリニック 本町3丁目 ☎82-8022 【整】上田医院 緑が丘町本町1丁目 ☎85-7700	13	宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	14	15	小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	17			
18	19	20	21	22	23	24			
【内・循・小】早川内科循環器科医院 大村 ☎89-0017 【外】吉川病院 吉川町稲田 ☎72-0063	19	20	藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	21	22	【内・小】黒田東自由が丘診療所 志染町東自由が丘2丁目 ☎85-6213 【外】服部病院 大塚 ☎82-2550	23	【内】青垣内医院 緑が丘町中1丁目 ☎85-8280 【眼】たにがわ眼科 別所町小林 ☎85-6600	24
25	26	27	28	29	30	31			
【内・整・外】三木山陽病院 志染町吉田 ☎85-3061 【整】岩本整形外科 志染町青山5丁目 ☎85-7181	26	27	小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	28	29	藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	30	31	

## オリンピック・パラリンピックと歯科

本稿作成中の5月上旬、新型コロナウイルス感染症の拡散  
による緊急事態宣言が兵庫県を含む4都府県に発令中です。  
平和の祭典東京オリンピック・パラリンピックの開催が不透  
明な状況になっていますが、7月には状況が好転していること  
を願います。

スポーツアスリートの育成と歯科には密接な関係があるの  
をご存じでしょうか。日本では1988年のソウルオリンピッ  
ク以降、オリンピック・パラリンピック代表候補選手に対する  
歯科健診が始まりました。現在候補選手に対するメディカル  
チェックには、内科、整形外科、そして歯科の3科が義務づけ  
られています。

歯の咬合力(噛む力)と運動能力の関係を調査した結果、咬  
合力が強くしっかり噛める選手のほうがスポーツ能力テスト  
のあらゆる項目で良い成績であることがわかっています。つ  
まり有望なアスリートを育てるためには歯科医学からのサ

ポートが重要になってくるのです。具体的には、咬合(噛み合  
わせ)が確立していないジュニアの時代から食育と歯科の連  
携の中でよく噛んで食べることを教育し、また咬合カトレ  
ーニングによって顎骨(あごの骨)の発育を促します。ユース時  
代になればパフォーマンスに悪影響するむし歯や歯周病とい  
った歯科疾患に対する指導や、スポーツ外傷に対するマウ  
スガードの普及啓発が必要です。さらにトップアスリートの  
段階になれば、健康な歯と咬合による体幹や上下肢など遠隔  
筋の活性化効果や、パフォーマンス能力向上のためのマウス  
ピースを活用し、最終的にメダル獲得をめざしていくという  
長期的ビジョンに立ったサポートの実行が必要です。

歯科の立場から言えば、世界のトップアスリートになるた  
めのカギは健康な歯と顎骨と咬合です。スポーツ観戦の際に  
こういった視点から観察してみると、意外と面白い発見があ  
るかもしれません。

歯科医師会から  
問 ☎86-1622