

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
てください。



▲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	8月18日(水)	令和3年4月	9月29日(水)
1歳6カ月児	8月19日(木)	令和元年11月	9月9日(木)
3歳児	8月20日(金)	平成30年4月	9月10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)

- 8月11日(水) 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③

皆さん、こんにちは。
暑い毎日が続いていますが、夏バテなどしていま
せんか? 暑さで脱水が進むと、血液がドロドロに
なり血管が詰まりやすくなってしまいます。水や
お茶でこまめに水分補給をくださいね。
[町ぐるみ健診]では、血液の状態から病気
の有無や生活習慣病にかかる可能性を知る
ことができますよ。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
10月31日(日)、 11月2日(火)、4日(木)	総合保健福祉センター	8月10日(火)
11月26日(金)、28日(日)、 29日(月)		8月30日(月)

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 抽定員を超えると抽選) 問問い合わせ ☎電話番号・FAX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、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
1 休日歯科診療 【内・消内・放】 中西医院 志染町広野1丁目 ☎85-1646 【外・胃内・皮・整】 栗田医院 志染町広野1丁目 ☎85-6766	2	3 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	4	5 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	6	7
8 休日歯科診療 【内・消・肝内】 池田クリニック 末広2丁目 ☎86-7207 【外】 服部病院 大塚 ☎82-2550	9 休日歯科診療 【内・小】 神沢医院 別所町高木 ☎83-1510 【皮】 さかい皮膚科クリニック 別所町小林 ☎87-8080	10 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	11	12 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	13	14 【小・内】 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131 【整】 岡田整形外科 志染町東自由が丘2丁目 ☎89-8440
15 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・整・内】 米山外科医院 緑が丘町東2丁目 ☎85-8700	16	17 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	18	19 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	20	21
22 休日歯科診療 【内】 みきやまりハビリテー ション病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【耳】 こじま耳鼻咽喉科 末広1丁目 ☎83-8350	23	24 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	25	26 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	27	28
29 休日歯科診療 【内・小】 島田医院 本町1丁目 ☎82-1046 【内・消内・外】 ほりい医院 志染町青山2丁目 ☎85-9914	30	31 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【消内】消化器内科 【放】放射線科 【胃内】胃腸内科 【皮】皮膚科 【消】消化器科 【肝内】肝臓内科 【小】小児科 【精】精神科 【神内】神経内科 【耳】耳鼻咽喉科			

熱中症とスポーツドリンクとむし歯

本稿作成中の6月、メディアで熱中症の話題をしばしば目に
する時期になってきました。8月ともなれば炎天下でスポーツ
をしたり、屋外で過ごす際の熱中症対策としてこまめな水分補
給が大切です。そんな時、発汗によって失われた電解質やミネ
ラルや糖分、そして水分を効率よく補給する飲料としてスポー
ツドリンクが急速に普及してきました。ただスポーツの時間
以外に、たとえば部活動が終わった後や家にいる時にも一日中
飲んでいて中高生を見かけるようになりました。また子ども
が発熱した際の脱水予防としてスポーツドリンクを飲ませる
保護者が増えていますが、発熱が治ってもそのまま日ごろから
飲ませ続けている保護者を見かけることがあります。

実はこのように必要な時以外にスポーツドリンクを多飲す
る習慣は、むし歯が多発する原因になってしまいます。その
理由はスポーツドリンクが他の炭酸飲料やジュースなどと同

様に多量の糖分を含んでいるからです。一日中ガラガラと飲
んでいると、細菌が糖分を栄養源として絶えず酸を産生し、そ
の結果お口の中が常に酸性となって歯が溶けていくことにな
ります。自分の歯や子どもさんの歯にたくさんむし歯ができて
しまった人、心当たりはありませんか?

水やお茶の代わりにスポーツドリンクをガブガブ飲んだ
り、哺乳ビンに入れて子どもに飲ませたりすることは今日か
らやめて、必要な時以外は水やお茶で水分を摂るようにしま
しょう。そして毎日の口腔ケアをしっかり実践し口腔内の細
菌を上手にコントロールしておきましょう。そしてもしむし
歯ができてしまった場合でも、あきらめないでかかりつけの
歯科医院を受診してみてください。

詳しくは三木市歯科医師会に加入する歯科医院でお尋ねく
ださい。

歯科医師会から
問 ☎86-1622