

## 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	1月26日(水)	令和3年9月	2月16日(水)
1歳6カ月児	1月13日(木)	令和2年4月	2月3日(木)
3歳児	1月14日(金)	平成30年9月	2月4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

#### みつきいたまびよサロン

- 産前サポート
  - 1月22日(土) 午前10時～正午
  - 妊婦と家族
  - 沐浴体験と歯科衛生士による相談
  - 1月19日(水)まで
  - 母子健康手帳、飲料、バスタオル
  - 【要予約】
- 産後サポート
  - 1月11日(火) 午前10時～正午
  - 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
  - 場・問 総合保健福祉センター



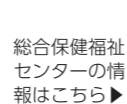
#### 離乳食クッキング

- 1月21日(金) 午前10時～11時
- 市内に住居登録のある乳児の保護者
- 1月20日(木)まで
- 母子健康手帳 【要予約】
- 場・問 総合保健福祉センター

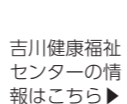


両センターでは、当面の間、新型コロナワクチンの集団接種に係る業務を行うため、事業や貸館などに休止・変更があります。

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

#### 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

1月18日(火) 午後1時～3時

【要申込】

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、血液検査など

①1月12日(水) 午後2時～3時30分

②1月25日(火) 午後1時30分～3時

血液検査：1,000円(かかりつけ医のある方は対象外)

【要申込】

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/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

ホームページはこちら▶

県ホームページをご覧ください。



### 予防接種

#### 高齢者等インフルエンザ予防接種費用の助成

市内に住居登録のある対象者は、協力医療機関で無料インフルエンザの予防接種を受けることができます。

▶接種期限 1月31日(月)

「協力医療機関以外接種申請書」を提出した方、「インフルエンザ予防接種無料券」の交付を受けて市の協力医療機関以外で接種した方は期限内に助成金の請求をしてください。

▶請求期限 2月28日(月)

詳しくは広報みき令和3年10月号で確認または問い合わせてください。

問(市)健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900



●三木市健康医療相談ダイヤル ☎0120-682-086

24時間年中無休、通話・相談料無料

●小児救急医療電話相談

北播磨圏域子ども医療電話相談 ☎62-1371

午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)

兵庫県子ども医療電話相談 ☎#8000

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

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、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
2	3 【小・ア・小神】小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950 【脳外・内・外】正木脳外科クリニック 平田1丁目 ☎81-1155 【外】吉川病院 吉川町稲田 ☎72-0063	4 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	5	6 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	7	8
9 【内・小】島田医院 本町1丁目 ☎82-1046 【眼】赤松眼科医院 末広1丁目 ☎82-6546	10 【内】とさわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304 【耳】こじま耳鼻咽喉科 末広1丁目 ☎83-8350	11 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	12	13 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	14	15
16 【内】青垣内医院 緑が丘町中1丁目 ☎85-8280 【外】吉川病院 吉川町稲田 ☎72-0063	17	18 みやざきクリニック 大村 ☎82-2131	19	20 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	21	22
23 【内・整・外】三木山陽病院 志染町吉田 ☎85-3061 【眼】内歯眼科医院 緑が丘町東1丁目 ☎84-0235	24	25 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	26	27 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	28	29
30 【内・循・小】 早川内科循環器科医院 大村 ☎89-0017 【眼】立神眼科 志染町西自由が丘1丁目 ☎85-1124	31	【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【小】小児科 【ア】アレルギー科 【小神】小児神経科 【脳外】脳神経外科 【眼】眼科 【耳】耳鼻咽喉科 【循】循環器科				

## 歯科医師会から

問 ☎86-1622

### コロナ禍を健康づくりのきっかけに

明けましておめでとうございます。一昨年そして昨年と新型コロナウイルスとの戦いに明け暮れた毎日でしたが、今年こそ明るく穏やかな日々が戻ってくることを願います。

さてこの2年間、私たちの日常生活は3つの密(密閉・密集・密接)の回避、テレワークの推進、少人数での飲食や外出控えなど、あらゆるシーンで大きな変化を強いられてきました。こういった不慣れで新しい生活様式の中でわずらわしさを感じることも多い日々ですが、ここで発想を変えて世の中が大きく変わった今こそ健康づくりのチャンスと考えてみてはどうでしょうか? 逆転の発想をしてみましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大以降、「不思議と風邪をひかなくなった」「今まで毎年発熱する時があったがなくなった」という声を耳にします。実際インフルエンザの発症件数は昨シーズン極端に減少しました。これはみんなが手洗いやマスク着用

などの感染予防対策を徹底し、従来知らないうちに感染していた目に見えない微生物を防御できているのではないかと考えられています。コロナ禍によって逆の恩恵を受けているのかもかもしれません。

また在宅時間が増加したことを逆手にとり、新しい健康づくりのきっかけにしていくのも一つの発想です。たとえばテレワークなどで外出時間が減ってしまいがちな生活の中で毎日プラス10分の身体活動を考えたり、食生活の改善や喫煙習慣の見直しをしてみましょう。歯と口腔についても、在宅時間が増えた今こそ毎食後と寝る前に十分な時間をとって歯みがきする習慣を身につけることができます。また歯間ブラシとフロスに時間をかけることや、受診控えることなくかかりつけ歯科医院で定期的なメンテナンスを受ける習慣を心がけ、コロナ禍を健康づくりのチャンスに変えていきませんか?