

## 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。  
☎(市)健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900

### 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	2月16日(水)	令和3年10月	3月23日(水)
1歳6カ月児	2月3日(木)	令和2年5月	3月10日(木)
3歳児	2月4日(金)	平成30年10月	3月11日(金)

☒ 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)

- ☒ 2月8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
- ☒ 総合保健福祉センター

#### ●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

子どもの急な病気やけがなどが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 ☎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



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  
☒ 2月7日(月)、9日(水) 午後1時～3時  
☒ 申込【要申込】  
☒ 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  
☒ ①2月9日(水) 午後2時～3時30分  
②2月14日(月) 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)  
☒ 申込【要申込】  
☒ 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歯磨き指導  
☒ 2月14日(月) 午後1時30分～3時  
☒ 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。

### その他

#### 高齢者等インフルエンザ予防接種費用の助成

「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 **2月28日(月)までに** 助成金の請求をしてください。

#### 「歯と口の健康展オンライン」の映像を公開

令和3年11月14日(日)に開催した「歯と口の健康展オンライン」の映像を、動画共有サイトYouTubeで配信しています。ぜひご覧ください。  
☒ 歯磨き指導、口腔がん検診、現代の歯科治療法など  
▶ セミナー『老いて何? もっと知ってほしい高齢者の心フレイルを通して考える社会』  
☒ 内橋康行さん(ときわ病院) ホームページはこちら▶  
☒ 詳しくは市ホームページで確認または問い合わせてください。

☒ (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 ☒窓口 ☒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) 問問問い合わせ (☎電話番号・☒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)  
☒ 休日歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎86-0903 ☒ 健康保険証

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	2	3 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	4	5
6 ☺ 休日歯科診療 【内・消内・肛・外・小】 みやざきクリニック 大村 ☎82-2131 【外】 服部病院 大塚 ☎82-2550	7	8 ☺ 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	9	10 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	11 ☺ 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 【外・内・肛外】 なんばクリニック 別所町小林 ☎86-0117	12
13 ☺ 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 【外】 服部病院 大塚 ☎82-2550	14	15 ☺ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	16	17 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	18	19
20 ☺ 休日歯科診療 【循・呼・内】岸本医院 福井1丁目 ☎83-3008 【外】ときわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304	21	22 ☺ みやざきクリニック 大村 ☎82-2131	23 ☺ 休日歯科診療 【内・小】松本医院 渡瀬診療所 吉川町渡瀬 ☎73-0015 【整・外】たかや整形外科 志染町吉田 ☎83-8939	24 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	25	26
27 ☺ 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 【泌・内】田中クリニック 末広1丁目 ☎83-7000	28	【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【消内】消化器内科 【肛】肛門科 【小】小児科 【肛外】肛門外科 【ア】アレルギー科 【循】循環器科 【呼】呼吸器科 【泌】泌尿器科				

## 舌苔(ぜったい)のケアは絶対に大切

ある日本の口腔ケア用品メーカーが昨年3月に「舌みがき」について調査したところ、毎日舌みがきを行っている人は全体の29.9%という結果でした。毎日歯をみがく人は96.4%である一方で、舌を清掃する人はかなり少ないということがわかりました。  
舌の表面には舌苔(ぜったい)と呼ばれる白い苔(こけ)状のかたまりが付着します。これは細菌やはがれ落ちた舌の粘膜や食べかすなどが固まってくっついたものです。舌の表面には舌乳頭(ぜつにゅうとう)という細かい突起が無数にあり、これらのすき間にたまったものが細菌が繁殖するすみかになっているのです。  
舌苔は口臭の大きな原因であると言われています。口臭が気になる人にはぜひ舌みがきをお勧めします。また舌苔の細菌や歯の周りの細菌を放置しておくと、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高くなるという調査報告が世界各国から出さ

## 歯科医師会から

☒ ☎86-1622

れています。これはウイルスで炎症が起こった肺に細菌が2次感染し重症化してしまうためと考えられます。  
舌みがきには専用の舌ブラシを使用します。強い力で行わず優しくみがいてください。歯ブラシは毛が硬く舌のデリケートな粘膜を傷つけまいますので使用は控えてください。舌ブラシの使い方は奥から手前方向にだけ動かします。前後に往復させると細菌を咽頭(のどの奥)のほうへ送り込んでしまう恐れがあるためです。  
新型コロナウイルスによるパンデミック発生以来、マスクをつける時間が増大したことやストレスの増加、人と話す機会が減っていることなどから人々の口腔環境が変化していることが推察されています。歯周のケアはもちろん、舌苔のケアもぜひ取り入れてもらいたいものです。  
詳細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。