相

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。 *-ムペーシ



吉川健康福祉



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)	

間(市)健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900

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。

対 妊婦

特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

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)

みっきぃたまぴよサロン(産後サポート)

- 2月8日(火) 午前10時~正午
- 対妊産婦、乳児と家族
- 内相談、妊産婦同士の交流など(妊娠中も利用可)
- **罗**母子健康手帳
- 場・問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。



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
- ■☎【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

- 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
- 置血液検査: 1,000円(かかりつけ医のある方は対象外)
- 6 【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

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
- 場・問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シ 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

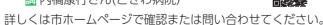
「協力医療機関以外接種申請書」を提出した方、「インフルエンザ 予防接種無料券」の交付を受けて市の協力医療機関以外で接種 した方は 2月28日(月)までに 助成金の請求をしてください。

「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。

- 内歯磨き指導、□腔がん検診、現代の歯科治療法など
- ▶セミナー『老いって何?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』
- 閾 内橋康行さん(ときわ病院)

はこちら▶



間(市)健康増進課(総合保健福祉センター内)☎86-0900

|記号の意味|| 国日時 | 陽場所 | 対対象 | 内内容 | 闘講師 | 脚募集・受付期間 | 遺費用 | 閉持ち物 | 配託児 | 体体み 申申込(☎電話 窓窓口 郵郵便 Mファックス 図E-mail 圓インターネット)

屋定員(**先**先着 **抽**定員を超えると抽選) 問問い合わせ(☆電話番号・M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

(*) 休日歯科診療

末広1丁目 ☎83-7000

※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

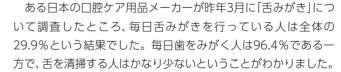
さい。緊急時のみ利用してください。 休日当番医 ■午前9時~正午、午後1時~5時(受付:午後4時30分まで) √ 小児科救急当番医 ■ 火・木曜 午後6時30分~9時30分(受付:午後9時まで)

■ 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

В	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 含82-2131 【外】服部病院 大塚 含82-2550	7	8 ⑤ // 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	9	10 ⑤ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	11 (ア) 休日歯科診療 (内) 中村内歯胃腸科 志染町中自由が丘3丁目 ☆87-2486 (外・内・肛外) なんぱクリニック 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 全85-8466 [外] 服部病院 大塚 全82-2550	14	15 (**) 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 全 85-6262	16	17 ② 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 全83-3008 外】 ときわ病院 志染町広野5丁目 全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 ① 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】みきやまリハビリテーション 病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【泌・内】田中クリニック	28		4 【外】外科 【整】整形外科 【 1門外科 【ア】アレルギー科			

舌苔(ぜったい)のケアは絶対に大切



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

舌苔は□臭の大きな原因であると言われています。□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

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 な粘膜を傷つけし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□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。

科医師会から

問 ☎86-1622