

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

健康だからこそ！
受けよう！がん検診
 町ぐるみ健診の申込はこちら▶



みつきいナビ

相談

健康

教室・講座

募集・採用

子育て

催し

施設

母子

●母子健康手帳と妊婦健診等助成券の交付

出産応援給付金の妊婦への面談も実施します。時間に余裕を持ってお越しください。

持 妊婦健診の領収書原本、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、本人確認書類

●乳房管理指導等における費用の助成

対 産後24カ月未満の母親

持 母子健康手帳、領収書原本、振込先の通帳

●みつきいたまびよサロン

産前サポート【要申込】

日 8月20日(火) 午前10時～正午

対 妊婦と夫・パートナー

内 授乳・抱っこ体験と歯科衛生士・助産師・保健師への相談

期 8月15日(木)まで

持 母子健康手帳、飲料、バスタオル **申** **書**



▲申し込みフォーム

産後サポート

日 8月21日(水) 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 **持** 母子健康手帳

場・問 総合保健福祉センター

●1か月児健康診査費の助成

令和6年7月1日から、1か月児健康診査に係る費用の助成を開始しました。対象者には助成券などを順次郵送します。

▶助成額 上限4,000円

対 令和6年7月1日以降に生まれ、出生後27日から6週未満の乳児の保護者

問 総合保健福祉センター



▲ホームページ

健診

健診名	健診日	対象者生年月	次回予定日
乳児集団	8月29日(木)	令和6年4月	9月26日(木)
1歳6か月児	8月22日(木)	令和5年1月	9月19日(木)
3歳児	8月23日(金)	令和3年7月	9月20日(金)

対象者には20日前までに案内文を送付します。

場・問 総合保健福祉センター

相談

●乳幼児発達専門相談(すこやか相談)【要申込】

ことばや精神発達、行動面についての心配ごとなど

日 8月7日(水)、9月25日(水) 午後1時～3時 **申** **書**

場・問 総合保健福祉センター

●成人保健相談【予約優先】

医師・保健師・栄養士による相談、血圧測定・尿検査など

日 8月26日(月) 午後1時30分～3時 **申** **書**

場・問 総合保健福祉センター

予防接種

帯状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成

▶助成額 上限4,000円(1人1回限り)

▶接種期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

対 ・満50歳以上で接種日・申請日において市内在住の方

・県内の他市町で同様の助成を受けていない方

期 令和7年3月31日(月)まで

詳細はホームページで確認してください。

問 総合保健福祉センター



▲ホームページ

8月31日は「やさいの日」
 ～すごいぞ野菜の力～

「野菜」は、私たちの健康を支える栄養素が豊富で、生活習慣病の予防にも役立ちます。

《カリウムで高血圧予防》

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体の外に排泄するのを助けてくれます。

《食物繊維が大活躍》

コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化のリスクを下げ、腸内環境を整える整腸効果もあります。

《カロテン、ビタミンCとEで元気な体》

体の酸化を抑制し、免疫力や抵抗力を高めます。

1日に必要な野菜の量は350gです。目安は、生野菜なら両手3杯分、加熱した場合は片手3杯分です。ゆでる、蒸す、煮る、炒めるなど、加熱調理をするとカサが減って食べやすくなります。

野菜をしっかり食べて、生活習慣病を予防しましょう。

レシピはこちら▶



8月 休日当番医／休日歯科診療

■ 緊急時のみの利用としてください

休日当番医				休日歯科診療			
午前9時～正午、午後1時～5時(受付：午後4時30分まで)				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			
4日(日)	内	黒田東自由が丘診療所	志染町東自由が丘 ☎85-6213	18日(日)	内・消内	さい内科・消化器科クリニック	志染町青山 ☎73-8191
	眼	伊藤眼科クリニック	大村 ☎82-8363		整	岡田整形外科	志染町東自由が丘 ☎89-8440
11日(日)	内	私立 〇吉川診療所	〇吉川町笹原 ☎88-2066	25日(日)	内	みきやまりハビリテーション病院	大塚 ☎83-3316
	外	服部病院	大塚 ☎82-2550		外・胃内・皮・整	栗田医院	志染町広野 ☎85-6766
12日(月)	小・ア	かわい子どもクリニック	志染町中自由が丘 ☎85-8466	9月1日(日)	小	藤本クリニック	緑が丘町西 ☎85-6262
	眼	やまだ眼科	志染町青山 ☎87-0401		内	ときわ病院	志染町広野 ☎85-2304

【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【眼】眼科 【小】小児科
 【ア】アレルギー科 【消内】消化器内科 【胃内】胃腸内科
 【皮】皮膚科

・発熱のある方は受診前に電話で相談してください。
 ・来院の際にはマスクを着用し、健康保険証をお持ちください。
 ・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、事前に市ホームページまたは医療機関へ電話で確認してください。



▲ホームページ



電話相談

三木市健康医療相談ダイヤル	☎0120-682-086	24時間年中無休
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 または ☎078-304-8899	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

各種相談(要予約)

場(県)加東健康福祉事務所(加東市社字西柿1075-2)

HIV抗体・肝炎検査、相談	☎0795-42-9436	日 8月1日(木)、15日(木)	午後1時30分～2時10分
専門栄養相談	☎0795-42-9365	日 8月2日(金)	午後1時30分～3時
依存症相談	☎0795-42-9367	日 8月14日(水)	午後1時～
こころのケア相談	☎0795-42-9367	日 8月22日(木)	午後1時～

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