10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
午前9時～正午、午後1時～5時（受付：午後4時30分まで）

6日(日)	小・ア 小神	小児科神沢クリニック	福井 ☎83-5950
	整	上田医院	緑が丘町本町 ☎85-7700
13日(日)	内・循内・呼内	もり内科循環器科クリニック	末広 ☎86-8500
	外	服部病院	大塚 ☎82-2550
14日(月)	内・消内・放	中西医院	志染町広野 ☎85-1646
	泌・内	田中クリニック	末広 ☎83-7000

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

20日(日)	精・神内	羽賀神経内科医院	志染町西自由が丘 ☎85-1050
	外	ときわ病院	志染町広野 ☎85-2304
27日(日)	内	みきやまリハビリテーション病院	大塚 ☎83-3316
	眼	たにがわ眼科	別所町小林 ☎85-6600

【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　【循内】循環器内科
【呼内】呼吸器内科　【消内】消化器内科　【放】放射線科
【泌】泌尿器科　【神】神経科　【神内】神経内科　【眼】眼科

・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

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

その他

●10月17日～23日は「薬と健康の週間」

「電子版お薬手帳」はじめませんか？

「お薬手帳」は医療機関ごとではなく、1人1冊にまとめましょう。スマートフォンで管理できる「電子版お薬手帳」では、次のような便利な機能が活用できます。

・服用アラーム機能で飲み忘れを防止
・歩数・血圧・血糖値など、日々の健康状態を記録
・市販薬登録機能で市販薬もまとめて管理　など

電子版お薬手帳の詳細はこちら▶

●10月は「骨髄バンク推進月間」

市では、市民の方が骨髄などの提供を行った場合に、1人当たり最大20万円を助成します。

1人でも多くの命を救うため、ドナー登録に協力をお願いします。

問 **総合保健福祉センター**

骨髄等移植ドナー支援事業の詳細はこちら▶

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

NEW！健診日時が即確定する
健診ネット予約
町ぐるみ健診の申込はこちら▶

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

●みっきぃたまぴよサロン

産前サポート【要申込】

日 10月19日(土)　午前10時～正午
対 妊婦と夫・パートナー
内 沐浴・オムツ交換体験と助産師・保健師への相談
期 10月16日(水)まで
持 母子健康手帳、飲料、バスタオル　申 💻

▲申し込みフォーム

産後サポート

日 10月10日(木)　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**

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 10月9日(水)、11月27日(水)　午後1時～3時
申 ☎　場・問 **総合保健福祉センター**

●成人保健相談（健診結果相談会）【予約優先】

医師・保健師・栄養士による相談・血圧測定・尿検査
日 10月29日(火)　午後1時30分～3時
申 ☎　場・問 **総合保健福祉センター**

健　診

健診名	健診日	対象者生年月	次回予定日
乳児集団	10月31日(木)	令和6年6月	11月28日(木)
1歳6か月児	10月24日(木)	令和5年3月	11月21日(木)
3歳児	10月25日(金)	令和3年9月	11月22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**

予防接種

子宮頸がんワクチンの接種期限が迫っています

対 ・キャッチアップ接種
　平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性
　・定期接種
　平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性
期 令和7年3月31日(月)まで
・期限を過ぎると全額自己負担（約10万円程度）になります。接種完了まで約6カ月かかりますが、標準的な接種間隔をとれない場合は、医師と相談してください。
・キャッチアップ接種対象者で、HPVワクチン（2価、4価）を令和4年3月31日までに自費で接種した方は、費用を償還払いできる場合があります。

詳しく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

問 **総合保健福祉センター**

●がん検診受診率向上へ！ 集中キャンペーン月間

がんは、日本人の死因の第1位となっています。三木市でも同様に、令和4年度は死因の約24％を占めています。がんによる死亡を防ぐには早期発見・早期治療が重要です。「特に症状がないから」「もしがんが見つかったら怖いから」と検診を受けずにいませんか。

町ぐるみ健診では、一部の自己負担額でがん検診が受診できます。この機会に、自身や家族のため、ぜひ受診してください。

問 **総合保健福祉センター**

10月は「ひょうご食育月間」

減塩すると物足りない!? ひと工夫でおいしく減塩を！

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因のひとつになります。高血圧は脳卒中・心臓病・腎臓の働きを悪くするなどの原因になります。健康のために、今日から減塩にチャレンジしてみませんか。

塩分を控えめにするヒント
・汁物は具だくさんにする
（汁の量が少なくなる分、減塩に）
・香味野菜を使って味を引き立てる
・酸味を使って塩味を引き立てる
・香辛料を使って味を引き締め、風味をよくする

おいしい減塩メニューはこちらから▶