


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▶



みつきいナビ
 相談
 健康
 教室・講座
 募集
 人権の目
 施設
 子育て
 催し
 カメラ日記

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 12月5日(木) 午前10時～正午
対 妊婦と夫・パートナー
内 マタニティヨガ体験と栄養士・助産師・保健師への相談
期 12月3日(火)まで
持 母子健康手帳、飲料、バスタオル
場・問 総合保健福祉センター
- 産後サポート
日 12月24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 **持** 母子健康手帳
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	12月26日(木)	令和6年8月	令和7年1月23日(木)
1歳6か月児	12月19日(木)	令和5年5月	令和7年1月30日(木)
3歳児	12月20日(金)	令和3年11月	令和7年1月31日(金)

- 対象者には20日前までに案内文を送付します。
- 町ぐるみ健診の申込方法が変わります
 令和7年度から集団健診の申込方法が「健診ネット予約」と「予約専用ダイヤル」の2種類になります。
 - ▶健診ネット予約
 健診日時が自分で選べ、予約が即確定します。24時間いつでも(健診日の15日前まで*)申込、変更、キャンセルができます。受診者情報の事前登録をすると、さらにスムーズに予約できます。
 ※1 期限以降は予約専用ダイヤルで受付
 - ▶予約専用ダイヤル(☎70-9123)
 ネット予約が心配な方も、専用ダイヤルのサポートで簡単に予約ができます。
 受付時間: 午前9時～午後5時(土日祝・年末年始を除く)
- 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 12月18日(水)、令和7年1月22日(水) 午後1時～3時
申 **場・問** 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・簡易な口腔機能チェック、歯科衛生士によるブラッシング指導など
日 12月4日(水) 午後2時～3時30分
持 母子健康手帳(妊産婦、乳幼児のみ)
場・問 吉川健康福祉センター
- 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・尿検査など
日 ①12月4日(水) 午後2時～3時30分
 ②12月23日(月) 午後1時30分～3時
申 **場・問** ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

U=U 知ることから、もう一度。
 12月1日は世界エイズデー

「U=U」とは、HIV₂の適切な治療を行い、ウイルス量が検出限界未満(Undetectable)に継続的に抑えられていれば、性交渉によってHIVが感染することはない(Untransmittable)ということを表す、差別や偏見をなくすメッセージです。

HIVは発症前の**早期発見と治療がとて重要**です。近年増加している**梅毒**についても、**HIV検査と併せて無料で検査・相談を受けることができます。**

※2 エイズを引き起こす原因となるウイルスのこと

日 原則毎月第1・3木曜(祝日、年末年始除く)
 [12月は第1・2木曜、令和7年1月は第2・3木曜] 午後1時30分～2時(完全予約制)

場・問・申込 加東健康福祉事務所 健康管理課 ☎0795-42-9436


19日は「食育の日」 年末年始太りを防ぐコツ

食べ過ぎを防ぐには…

- ・宴会前の「ちょい食べ」で空腹感を和らげる
- ・野菜やきのこ類を意識して食べる
- ・食べ終わったら、すぐに片付ける

食べ過ぎてしまった時は…

食事を抜くことは、おすすめしません。基本は摂り過ぎてしまったものを、次の食事で控えてください。




▲食育のページ

12月 休日当番医/休日歯科診療

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		
1日(日)	内・循・小	早川内科循環器科 大村 ☎89-0017	30日(月)	内・消・肝内	池田クリニック 末広 ☎86-7207
	眼	やまだ眼科 志染町青山 ☎87-0401		皮	さかい皮フ科クリニック 別所町小林 ☎87-8080
8日(日)	内	私立 吉川診療所 吉川町笹原 ☎88-2066	31日(火)	内	黒田東自由が丘診療所 志染町東自由が丘 ☎85-6213
	外	服部病院 大塚 ☎82-2550		耳	こじま耳鼻咽喉科 末広 ☎83-8350
15日(日)	内・小	神沢医院 別所町高木 ☎83-1510	令和7年1月		
	耳	毛利耳鼻咽喉科 志染町東自由が丘 ☎89-8200	1日(水)	内	山本医院 緑が丘町本町 ☎84-1755
22日(日)	内	みきやまりハビリテーション病院 大塚 ☎83-3316		外・胃内・皮・整	栗田医院 志染町広野 ☎85-6766
	整	岩本整形外科 志染町青山 ☎85-7181	2日(木)	小	藤本クリニック 緑が丘町西 ☎85-6262
29日(日)	内・消内	さい内科・消化器内科クリニック 志染町青山 ☎73-8191		眼	伊藤眼科クリニック 大村 ☎82-8363
	整・リウ	夢愛骨・関節スポーツクリニック 志染町西自由が丘 ☎84-3739	3日(金)	内	青垣内医院 緑が丘町中 ☎85-8280
				内・消内・外	ほりい医院 志染町青山 ☎85-9914

【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【循】循環器科
 【眼】眼科 【小】小児科 【耳】耳鼻咽喉科 【皮】皮膚科
 【消内】消化器内科 【リウ】リウマチ科 【消】消化器科
 【肝内】肝臓内科 【胃内】胃腸内科

- ・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、マイナ保険証などをお持ちください。**
 - ・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)

専門栄養相談	☎0795-42-9365	日 12月6日(金)	午後1時30分～3時
依存症相談	☎0795-42-9367	日 12月11日(水)	午後1時～
こころのケア相談	☎0795-42-9367	日 12月26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