



健康のページ

こども福祉課 母子保健係 ☎89-2340
 健康増進課 健康政策係 ☎82-2000(代)
 健康増進課 健診予防係 ☎86-0900
 吉川支所 健康福祉課 ☎72-2210



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

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

妊婦のための支援給付金の申請と同時に**妊婦面談**も実施します。時間に余裕を持ってお越しください。

▶受付時間 午前9時～午後4時

【**■**予約優先】

予約はこちら▶



持 妊婦健診の領収書原本、振込先の通帳、本人確認書類(マイナンバーカードなど)

場・問 (市)こども福祉課 母子保健係(児童センター内)
(市)吉川支所 健康福祉課(吉川健康福祉センター内)

●みつきいたまびよサロン

産前サポート【要申込】

日 3月10日(火) 午前10時～正午

対 妊婦と夫・パートナー

内 「妊娠中の食生活と体重」「マタニティヨガ体験」
栄養士・助産師・保健師への相談

期 3月7日(土) [電話申込は9日(月)] 午後5時まで

申 母子健康手帳、飲料、バスタオル

▲申込フォーム



産後サポート

日 3月4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 総合保健福祉センター

問・申 (市)こども福祉課 母子保健係

健診

健診名	健診日	対象者生年月	次回予定日
乳児集団	3月19日(木)	令和7年11月	4月30日(木)
1歳6か月児	3月12日(木)	令和6年8月	4月23日(木)
3歳児	3月13日(金)	令和5年2月	4月16日(木)*

*3歳児健診は4月から木曜に変更します。

対象者には20日前までに案内文を送付します。

場 総合保健福祉センター

問 (市)こども福祉課 母子保健係

早期発見・対処が予防のカギ！
 令和8年度「町ぐるみ健診」は
事前登録がオススメ!

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 3月18日(水)、4月22日(水) 午後1時～3時40分

場 総合保健福祉センター

申 問・申 (市)こども福祉課 母子保健係

●成人保健相談【**■**予約優先】

日 ①3月11日(水) 午後2時～4時

②3月16日(月) 午後1時30分～3時

場 ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

内 ①一般健康相談、町ぐるみ健診(職場健診)の結果相談、検尿・血圧・体脂肪測定(医師、保健師、栄養士、看護師)

②町ぐるみ健診(職場健診)の結果相談、検尿・血圧・体脂肪測定(医師、保健師、栄養士、看護師)

問・申 (市)健康増進課 健康政策係

●酒害相談(三木断酒会)【要予約】

日 土曜 午前11時～正午 **場** 市民活動センター

問・申 (市)健康増進課 健康政策係

3月1日～8日は「女性の健康週間」

骨活のすすめ!～いつまでも若々しく元気に～

閉経を迎えると、女性ホルモンの変化により、骨を壊すスピードが速くなり骨密度が急激に低下します。いつまでも若々しく元気であるために、食事や生活習慣を見直し、骨を丈夫にする生活を意識しましょう。

適度な運動

骨に刺激を加えることでカルシウムが骨へ定着しやすくなります。



バランスの良い食事

牛乳、乳製品、大豆製品、魚類、緑黄色野菜、きのこ類など、いろいろな食品を摂ることでカルシウムの吸収がよくなります。詳しくはこちら▶



「みつきい☆健康アプリ」ポイント交換はお済みですか? **問** (市)健康増進課 健康政策係

◆三木市ポイントの交換は3月31日(火)までに

貯めたポイントは4月以降への繰り越しはできません。早めに交換してください。



◆三木市国民健康保険加入者で健診を受診した方へ

2月に「町ぐるみ健診」を個別健診(特定健診)で受診した方は、ポイントの自動付与ができません。3月6日(金)までに連絡してください。

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)窓口 (郵便)郵便 (FAX)ファックス (E-mail)E-mail (インターネット)インターネット
 定定員 (先)先着 (抽)抽定員を超えると抽選) 問問い合わせ (☎)電話番号 (FAX)ファックス (E-mail)E-mail

3月 休日当番医/休日歯科診療

やすみの日に急な病気がけが・歯が痛いときに開いている病院です。行く前に電話をしてください。
 やさしい日本語は、こちらを見てください▶



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)

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

1日(日)	内	青垣内医院	緑が丘町中 ☎85-8280	20日(金)	精・神内	羽賀神経内科医院	志染町西自由が丘 ☎85-1050
	眼	赤松眼科医院	末広 ☎82-6546		眼	伊藤眼科クリニック	大村 ☎82-8363
8日(日)	内・消内・放	中西医院	志染町広野 ☎85-1646	22日(日)	内・整・外	三木山陽病院	志染町吉田 ☎85-3061
	外	服部病院	大塚 ☎82-2550		産婦	浜本産婦人科医院	志染町青山 ☎87-1103
15日(日)	内・循内	なかがわ内科クリニック	志染町広野 ☎84-1000	29日(日)	循内・呼内	岸本医院	福井 ☎83-3008
	内・消内・外	ほりい医院	志染町青山 ☎85-9914		整	岩本整形外科	志染町青山 ☎85-7181

【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【眼】眼科 【消内】消化器内科
 【放】放射線科 【循内】循環器内科 【精】精神科 【神内】神経内科
 【産婦】産婦人科 【呼内】呼吸器内科

・救急時のみ利用し、受診前に必ず電話で相談してください。

・混雑時に、診察時間内に診察が終了しないと予想される場合は、診察をお断りすることがあります。受診が必要か迷ったときは「#7119」で相談してください。

・来院の際にはマスクを着用し、マイナ保険証をお持ちください。ホームページ▶

・当番医および診療科目は変更になる場合があります。

北播磨小児救急輪番病院

受診前に必ず事前連絡をください。
 詳細は「北播磨県民いきいき情報」をご覧ください▶



電話相談

救急安心センターひょうご	☎#7119	24時間年中無休(救急医療相談・医療機関案内)
三木市健康医療相談ダイヤル	☎0120-682-086	24時間年中無休(3月末で終了)
北播磨圏域子ども医療電話相談	☎62-1371	午後6時～10時(祝日を除く(3月末で終了))
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・梅毒検査、相談	☎0795-42-9436	日 3月5日(木)、12日(木)	午後1時15分～2時
専門栄養相談	☎0795-42-9365	日 3月6日(金)	午後1時30分～3時
こころのケア相談	☎0795-42-9367	日 3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▶

