

## 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

### 健診 対象者には10日前までに案内文を送付

#### 乳児集団健康診査

日 1月23日(水) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成30年9月生まれ  
 (平成30年8月生まれも受けられます)  
 次回の予定 2月27日(水)



#### 1歳6カ月児健康診査

日 1月17日(木) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成29年6月生まれ 次回の予定 2月14日(木)

#### 3歳児健康診査

日 1月18日(金) 受付は午後1時～2時  
 場 総合保健福祉センター  
 対 平成27年12月生まれ 次回の予定 2月15日(金)

## 母子

#### 母子健康手帳の交付・妊婦健康診査費の助成

対 妊婦  
 持 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できるもの  
 母子健康手帳の交付と同時に妊婦健康診査費の助成申請も受付します。

#### Enjoyマタニティ教室（クッキングコース）

日 1月29日(火) 午前10時～午後0時30分  
 場 総合保健福祉センター  
 対 市内に住民登録のある妊婦とその家族  
 費 200円 持 母子健康手帳、エプロン  
 申 ☎86-0900【要予約】

## その他

#### ファースト講習会（体力測定室の会員登録）

日 1月30日(水) 午後1時30分～4時30分  
 場 総合保健福祉センター  
 対 16歳以上 期 1月25日(金)まで  
 費 1,600円（登録証代含む）  
 持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物  
 申 ☎86-0900【要予約】  
 定 先 16名



スマートフォン専用QRコード

## 相談

#### 妊産婦・乳幼児健康相談

身体測定や育児・栄養・歯科などの相談  
 日 1月10日(木) 午後1時30分～2時30分  
 場・問 吉川健康福祉センター

#### 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  
 日 1月8日(火) 午後1時～3時  
 申 ☎【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（申 ☎、費 1,000円）など  
 日 ①1月9日(水) 午後2時～3時30分  
 ②1月21日(月) 午後1時30分～3時  
 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ブラッシング指導  
 日 ①1月10日(木) 午後1時30分～2時30分  
 ②1月21日(月) 午後1時30分～3時  
 場・問 ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

#### 健診結果相談会

健診の結果説明、栄養の話、ストレッチ体操など、希望者は個別相談（午前10時～正午）もできます。

日 1月16日(水) 午前9時30分～11時  
 対 町ぐるみ健診受診者  
 持 健診結果表  
 申 ☎【要申込】  
 場・問 総合保健福祉センター

#### 不妊・不育専門相談

妊娠しても流産を繰り返す習慣流産「不育症」に関すること  
 電話相談 ☎078-360-1388  
 日 1月5日(土)、19日(土) 午前10時～午後4時  
 面接相談【要申込】  
 日 ①1月12日(土)、23日(水) 午後2時～5時  
 ②2月5日(火) 午後2時～3時  
 場 ①(県)男女共同参画センター  
 ②兵庫医科大学病院内  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250

#### 男性不妊専門相談

日 2月6日(水) 午後3時～5時  
 場 申込時にお伝えします  
 期 原則面談日の5日前まで  
 申 ☎078-362-3250【要申込】

#### ・兵庫県子ども医療電話相談

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  
 プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン ☎#8000  
 ダイヤル回線・IP電話  
 ☎078-304-8899



#### ●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。

#### ・北播磨小児救急医療電話相談センター

午後6時～10時（祝日・年末年始を除く）  
 ☎62-1371

## 休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または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 日 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 日 火・木曜 午後6時30分～9時30分（受付：午後9時まで）  
 休日歯科診療 日 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



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休日歯科診療 【内・循内・呼内】ふじた内科医院 志染町西自由が丘1丁目 ☎89-8155 【外】吉川病院 吉川町福田 ☎72-0063 【眼】やまだ眼科 志染町青山4丁目 ☎87-0401	4	5
6 休日歯科診療 【内・消内・肝内】池田クリニック 末広2丁目 ☎86-7207 【泌・内】田中クリニック 末広1丁目 ☎83-7000	7	8 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	9	10 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	11	12
13 休日歯科診療 【内・小】島田医院 本町1丁目 ☎82-1046 【眼】立神眼科 志染町西自由が丘1丁目 ☎85-1124	14 休日歯科診療 【小】小島医院 末広1丁目 ☎82-1057 【整】岡田整形外科 志染町東自由が丘2丁目 ☎89-8440	15 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	16	17 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 【外】ときわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304 【外】吉川病院 吉川町福田 ☎72-0063	21	22 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	23	24 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・整・外】三木山陽病院 志染町吉田 ☎85-3061 【産婦】浜本産婦人科医院 志染町青山3丁目 ☎87-1103	28	29 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	30	31 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262		

## 気になる“口の臭い”の話

口臭の原因はいろいろあります。食べ物や飲み物による口臭は一時的なものなので、丁寧にブラッシングやうがいをすればある程度防げます。それ以外の原因には、糖尿病などの全身的な病気、生理的なもの（空腹、月経、妊娠、思春期、加齢）、精神的ストレス、そしてむし歯や歯周病、舌の汚れなどがあります。原因が全身的な病気の場合には、まずそれを改善することが第一になります。次に生理的なものが原因の場合は、ブラッシングやうがいを励行し、口臭防止のスプレーなどを使ってみてもいいと思います。また精神的ストレスは唾液の分泌を抑制し口臭につながってしまいますので、できるだけくすよう努力しましょう。そして口臭の最大の原因がむし歯や歯周病によるもの

歯科医師会から  
 ☎86-1622

ですので、きちんと歯科医院に行ってむし歯や歯周病を治療しましょう。また、普段から毎食後すぐにブラッシングを行い、デンタルフロス、歯間ブラシなどを併用して口腔清掃を忘れないようにしてください。さらには舌の汚れも口臭の原因になりますので、舌の表面の舌苔を専用の舌ブラシで優しく丁寧に除去してください。その後に殺菌性のあるうがい薬でうがいをすればより効果的です。口臭は自分自身で気になるだけでなく、他人に不快な思いをさせてしまうこともあります。そしてそれを気にしてしまうことで精神的ストレスが増大します。このような方は、まずはかかりつけの歯科医師や歯科衛生士に相談してみてください。くれぐれも1人で悩むなんてことのないようにしてくださいね。