

保健メモ

※午前の事業は7時、午後の事業は11時時点で市内に気象警報が発令されている場合、中止します。

● 各種健診・予防接種の
受け忘れはありませんか？

3月31日まで

☎保健予防課(TEL 918-5668 FAX 918-5584)

受診・接種方法や費用などは市ホームページで確認するか、
お問い合わせください。

▶ 健診 ※年齢は令和7年3月31日時点

種 類	回 数	対 象
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	1年に1回	40歳以上の国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者
大腸がん検診、 胸部検診		40歳以上
胃がんリスク検診	5年に1回	40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
肝炎ウイルス検診	1回のみ	40歳以上 ※過去に同検診を受けた人は除く
乳がん検診	2年に1回	40歳以上の女性
子宮がん検診		20歳以上の女性

▶ 予防接種 ※いずれも過去に同制度の助成を受けていない人

種 類	対 象
明石市風しん抗体検査 ・予防接種費用助成	次の①または②に該当する人 ①妊娠を希望する女性または同居家族 ②妊婦の同居家族
風しん第5期定期接種 (抗体検査・予防接種)	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性 ※有効期限を過ぎると全額自己負担の 任意検査・接種となります。
带状疱疹ワクチン 任意接種費用助成	満50歳以上の人 ※带状疱疹ワクチンは令和7年度から 年度末時点65歳以上の5歳きざみ 年齢の人を対象とした定期接種が 始まり、別途、接種費用の助成を行う 予定です。詳しくは決まり次第お知 らせします。

詳しくは
こちらから

● HPVワクチン(子宮頸がん予防)の接種期間が延長されました

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

令和7年3月までに接種を開始すれば、公費で3回接種できます。

対象／平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女性で、
令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを
1回以上接種した人※上記の期間に接種されていない人は延長できませんので
ご注意ください。

延長期間／令和8年3月31日まで

延長期間中の接種には新しい接種券の交付申請が
必要です。詳しくは市ホームページで確認を詳しくは
こちらから

● 乳幼児健康診査など(対象児には個別で通知しています)・無料

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

健診はすべて予約制です。個別の案内や市ホームページなどで確認
し、予約を。変更や中止は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

4か月児健診	対象／令和6年11月生 場所／市内指定小児科医療機関など
10か月児健診	対象／令和6年5月生 場所／市内指定小児科医療機関
1歳6か月児健診	対象／令和5年7月生 場所／こども健康センター
2歳児歯科健診	対象／令和4年11月生 場所／市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象／令和3年9月生 場所／こども健康センター

※対象期間・日に受診できない場合は、ご相談ください

● 離乳食個別相談

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

管理栄養士による離乳食の個別相談を実施しています。
離乳食について不安・疑問・悩みなどあれば気軽に
ご相談ください。

※要予約

対象／生後4か月～1歳6か月ごろの乳幼児と保護者

費用／無料

申し込み／市ホームページの専用フォームから申し込み

申し込みは
こちらから3月1日～8日は「女性の健康週間」
女性の健康づくりについて考えてみませんか

お問い合わせ／健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

女性は年齢やライフステージごとにホルモンの変動があり、
こころや身体が大きく変化します。各年代を健康に過ごせるよう、
自身の健康づくりについて考えてみましょう。

【年代ごとに注意が必要な症状や病気と対応方法】

	10～20代	30～40代	50代	60代
症状や病気	・やせ ・子宮内膜症 ・子宮頸がん	・乳がん ・子宮体がん (40代後半～)	・脂質異常症 ・更年期障害(ほてり やのぼせなどの症状)	・骨粗 しょう症
対応方法	やせは無月経や 不妊症の原因と なるため、下記 QRでBMI(体格 指数)の確認を	定期的ながん検 診と月に1回、乳 がんの自己 触診を	バランスのとれた食事や 運動、十分な睡眠をとる などの生活習慣、年1回の 健康診断を	

体の不調やBMIをセルフチェック /
女性特有の病気やお悩み情報は女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
(厚生労働省研究班作成)

あかし保健所の健康相談

費用＝無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時	まずは お電話で ご相談を
健康推進課(3階) TEL 918-5657 FAX 918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師) フレイル相談(栄養士・歯科衛生士など)	
相談支援課(3階) TEL 918-5669 FAX 918-5440	こころの相談ダイヤル TEL 918-5401 精神保健相談(保健師・精神保健福祉士・社会福祉士など) 難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師)	
保健総務課(3階) TEL 918-5414 FAX 918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 3月19日(水) 13:30～16:30 (1人1時間以内) ※相談日の1週間前までに要予約	 申し込みは こちらから
保健予防課(4階) TEL 918-5421 FAX 918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 3月13日(木)・27日(木) 9:15～10:15 HIV・梅毒検査のみ当日結果通知11:30～ コロナやその他感染症に関する相談(随時受け付け)	 申し込みは こちらから

※来所相談は午前の事業は7時、午後の事業は11時に市内に気象警報発令時は中止