

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。

健診費用助成券については2面へ

● 7月の集団健診スケジュール

〔健〕=特定健診・後期高齢者健康診査・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診、〔胸〕=胸部検診、〔乳〕=乳がん検診

〔公共施設などでの集団健診〕 ※いずれも6月2日(月)から予約受け付け

会 場	日 時	定員	健 診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
あかし保健所	3日(木) 9日(水) 10日(木) 17日(木) 18日(金) 22日(火) 23日(水)	9:00~ 11:30		明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00~16:00 ※左記会場では、受診者 に対して無料で骨密 度測定を行います
ホテルキャッスル プラザ	7日(月) 8日(火)	各日 70人	〔健〕〔胸〕	
清水小コミセン	12日(土)			
ウィズあかし	15日(火) 16日(水)	9:30~ 11:30		
林会館	19日(土)			
錦浦小コミセン	25日(金)			
二見北小コミセン	26日(土)			

※車での来場はお控えください

〔医療機関での集団健診〕 ※いずれも6月10日(火)から予約受け付け

会 場	日 時	定員	健 診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
ささき クリニック	毎週月・木 ※21日を除く	14:00~ 16:00	〔健〕〔胸〕	ささきクリニック TEL925-7333 月・火・木・金・土 13:30~15:30
石井病院	5日(土)	9:00~ 11:00	〔健〕〔胸〕	石井病院 TEL918-1801 月~金 8:30~16:00
山本内科	11日(金) 25日(金)	13:30~ 15:00	〔健〕〔胸〕	山本内科 TEL922-8121 月・火・水・金 16:30~18:30
明石リハビリテ- ション病院	12日(土)	9:30~ 11:00	〔健〕〔胸〕	明石リハビリテーション病院 TEL941-6161 月~金 10:00~16:00
ふくやま病院	19日(土)	13:30~ 16:30	〔健〕〔胸〕	ふくやま病院 TEL927-1514 月~土 10:00~16:00
野木病院	25日(金)	13:00~ 16:00	〔健〕〔胸〕 〔乳〕	野木病院 TEL947-7211 月~金 13:00~17:00
たなか内科 クリニック	毎週火・金	11:00~ 14:30	〔健〕〔胸〕	たなか内科クリニック TEL935-1181 月・火・木・金8:45~18:45 水・土8:45~12:00
繁田医院	毎週月 ※21日を除く	12:00~ 13:00	〔健〕〔胸〕	繁田医院 TEL942-1004 月・火・水・金 9:00~12:00 16:00~18:00 土・日9:00~12:00

受診方法/上表の予約先で予約のうえ受診

持ち物/健診費用助成券・本人確認書類(マイナ保険証や資格確認書など)・無料証明書(無料対象者の人のみ)

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ

● 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

問こども健康センター(Tel918-5656 FAX918-6384)

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7年2月生	場所/市内指定医療機関など
10か月児健診	対象/令和6年8月生	場所/市内指定医療機関
1歳6か月児健診	対象/令和5年10月生	場所/こども健康センター
2歳児歯科健診	対象/令和5年2月生	場所/市内指定歯科医療機関
3歳6か月児健診	対象/令和3年12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

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。

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

※要予約



申し込みはこちら

● 市内各地をレントゲン車が巡ります

市内各地をレントゲンバスで巡回し、胸部検診を行います。

対象/40歳以上の市民

受診方法/要予約 明海病院検診課(Tel922-4881)
受け付け 9:00~16:00(平日)

費用/500円(かく痰検査を実施する場合は500円追加)

持ち物/健診費用助成券・本人確認書類(マイナ保険証や資格確認書など)・無料証明書(無料対象者の人のみ)

要予約
予約は明海病院へ

日 時	場 所
5日(土) 9:30~12:00	サンハイツ土山集会所
9日(水) 14:00~16:00	あさぎり福祉センター
15日(火) 14:00~16:00	明石市民会館
10日(木) 14:00~16:00	山の下公民館
11日(金) 13:00~14:30	大窪会館
15:30~17:00	清水新田公民館
14日(月) 13:00~14:30	諸池自治会集会所
15:30~16:30	鳥羽小コミセン
18日(金) 14:00~16:00	山手台会館
22日(火) 14:00~16:00	弁財天公民館
23日(水) 14:00~16:00	シャルマンコーポ明石
26日(土) 9:30~11:30	

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ
※車での来場はお控えください

「食」を楽しみながら

6月は食育月間

「食べる力」=「生きる力」を身につけましょう!

子どもも大人も食について関心を持ち、自分に合った食育を実践しましょう。

健康
づくり

- 朝ごはんを毎日食べる
- 一日5皿は野菜の入った料理を食べる

食環境
づくり

- 食材は必要な分だけ買う
- 食べ残しをしない

明石の
食文化
の継承

- 地産地消を心がけ、
明石近郊でとれた旬の野菜や魚を食べる
- 食に関わる全てに感謝し
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



お問い合わせ/健康推進課(Tel918-5657 FAX918-5440)

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) TEL918-5657 FAX918-5440	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) TEL918-5669 FAX918-5440	こころの相談ダイヤル TEL918-5401 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) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 6月25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) TEL918-5421 FAX918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 6月5日(木)・19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