

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表されている場合、中止します。

● 10月の集団健診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

健診の種類／**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

〈公共施設での集団健診〉※車での来場はお控えください

会 場	日 時	定員	健 診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
藤江小コミセン	2日(木)	各日 70人	健 胸	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
大久保南小コミセン	4日(土)			
あかし保健所	6日(月)			
	7日(火)			
	16日(木)			
	17日(金)			
	21日(火)			
	22日(水)			
あさぎり 福祉センター	9日(木)			
	10日(金)			
高丘西小コミセン	11日(土)			
市民会館	14日(火)			
	15日(水)			
高丘中央集会所	16日(木)	各日 70人	健 胸	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
西部文化会館	23日(木)			
人丸小コミセン	24日(金)			
	25日(土)			
貴崎みんなの広場 "よっといで"	25日(土)			
大蔵コミセン	28日(火)			
当津会館	30日(木)			

〈医療機関での集団健診〉

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・木曜日 ※13日を除く	各日 20人	健 胸	ささきクリニック TEL925-7333 月・火・木・金・土 13:30～15:30
山本内科	3日(金) 14日(火)	各日 20人	健 胸	山本内科 TEL922-8121 月・火・水・金 16:30～18:30
ふくやま病院	18日(土)	20人	健 胸	ふくやま病院 TEL927-1514 月～土 10:00～16:00
野木病院	24日(金)	20人	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・金曜日	各日 20人	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 月曜日 ※13日を除く	各日 21人	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

● 市内各地をレントゲン車が巡ります

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

市内各所をレントゲン車で巡回し、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	会 場
10月	2日(木) 9:30～11:00	王子公民館
	2日(木) 14:00～16:00	西明石町 公民館
	9日(木) 14:00～16:00	二見市民センター
	10日(金) 14:00～16:00	高丘中央集会所
	16日(木) 15:00～16:30	大久保市民センター
	17日(金) 14:00～16:00	中谷公民館
	22日(水) 14:00～16:00	朝霧コミュニティプラザ
	28日(火) 9:30～10:30	大蔵会館
	30日(木) 14:00～16:00	上ノ丸会館
	31日(金) 14:00～16:00	太寺会館

※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

● 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(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5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11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6年1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5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4年3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

9月は健康増進普及月間! ～メタボを改善・予防しよう～

☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

メタボリックシンドロームはさまざまな生活習慣病の発生リスクを高め、心臓病や脳疾患などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。腹囲が、男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上は要注意! 9 月にぽっこりお腹を改善して、健康な体を目指しませんか。

改善・予防のポイント

■ 身近なことで運動習慣をつける

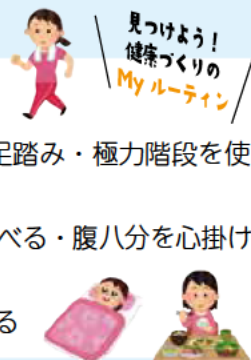
座りっぱなしの時間を減らす・テレビを見ながら足踏み・極力階段を使う

■ 食事に気をつける

1日3食しっかり食べる・塩分を控える・野菜を食べる・腹八分を心掛ける

■ 睡眠をとる

決まった時間に寝る・活動と休息のバランスをとる



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) 9月24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) 9月11日(木)・25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)	

※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