

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。

● 3月の胸部巡回検診スケジュール

問保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

3月は実施しません。

● 3月の集団健診スケジュール

問保健予防課(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〉 ※車でのご来場はお控えください

場 所	日 時	定員	健 診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
魚住 市民センター	7日(土)	9:30 ~ 11:30		
あかし保健所	16日(月)	9:00 ~ 11:30	各日 70人 〔健〕〔胸〕	明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00 ~ 16:00
	17日(火)			
	25日(水)			
	26日(木)			

※上記の会場では、受診者に無料で骨密度測定を行います

〈医療機関での集団健診〉

場 所	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	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	7日(土)	9:00 ~ 11:00	〔健〕〔胸〕	石井病院 TEL918-1801 月~金 8:30 ~ 16:00
山本内科	6日(金)	13:30 ~ 15:00	〔健〕〔胸〕	山本内科 TEL922-8121 月・火・水・金 16:30 ~ 18:30
ふくやま病院	21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	13日(金)	13:00 ~ 16:00	〔健〕〔胸〕 〔乳〕	野木病院 TEL947-7211 月~金 13:00 ~ 17:00

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10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7年4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6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10月生 場所/市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象/令和4年8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
こちらから

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) 2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	
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) 2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)	

※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



フレイル予防に取り組もう

2月1日は
201
フレイルの日フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
早期に気づき対処することで、今のまま自立して暮らすことができます。

介護が必要になる理由のひとつとして「誤嚥性肺炎」があり、男女ともに70歳ごろから増加がみられます。誤嚥性肺炎の大きな原因は「嚥む力と、飲み込む力の低下」です。そのため、日ごろから口腔機能低下の予防が大切になります。3食よく嚥むことを意識し(1口30回程度を目安)、市ホームページ掲載の健口体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう。

フレイル予防について詳しくは
こちらから▶

フレイル予防の個別相談

あなたに合わせたフレイル予防について相談できます。

日時/平日午前9時30分~午後4時(1回40分程度)

場所/あかし保健所(ご自宅などでの出張相談も可)

お問い合わせ/健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)



あかし 防犯情報

問総合安全対策室(TEL918-5069 FAX918-5140)
明石警察署(TEL922-0110)詐欺被害に遭う前に!
スマホアプリで国際電話などをブロック!警視庁防犯アプリ
デジポリス国際電話番号や、詐欺に使われている
電話番号からの着信をブロックします。特殊詐欺電話の
約8割が国際電話詳しくは
こちらから