

救急車?病院?迷ったときは 救急医療相談・医療機関案内ダイヤル

#7119

直通ダイヤル
TEL 078-331-7119

24時間
365日
対応

・聴覚や発話に困難のある人は電話リレーサービス(TEL 078-331-7119)のご利用を
・緊急時は迷わず119番へ

ゴールデンウィーク(5/3~5/6)の当直医



| 日 | 医療機関 | 診療科目 | 住所 | 問い合わせ | 診療時間 |
|--------------|---------------------|------|----------------------|------------------------------|---|
| 5/3 (日祝) | 夜間休日応急診療所 | 内 | 大久保町八木 743-33 | TEL 937-8499 | 午前9時~午後6時 午後9時~翌日午前6時(内) 翌日午前0時(小) いずれも受付時間は 診療開始時間の20分前から 診療終了時間の20分前まで |
| | | 小 | | FAX 937-8400 | |
| 5/6 (水振休) | あかしユニバーサル 歯科診療所 | 歯 | 鷹匠町1-33 (市民病院敷地内) | TEL 918-5664 FAX 918-5665 | 午前10時 ~ 午後2時 |
| 5/3 (日祝) | やす整形外科 クリニック | 整 | 和坂12-16 | 924-4455 | 午前9時 ~ 午後5時 |
| | 田村眼科 | 眼 | 大明石町1-7-33 大手ビル1階 | 913-1010 | |
| 5/4 (月祝) | おくずみ医院 | 外 | 大久保町西島359-8 | 947-4003 | |
| | ししだ眼科クリニック | 眼 | 明南町1-3-1 | 928-7911 | |
| 5/5 (火祝) | 西山クリニック | 外 | 朝霧南町4-14-41 | 911-6652 | |
| | 新見眼科 | 眼 | 二見町東二見901-1 | 949-5310 | |
| 5/6 (水振休) | 阪田整形外科 リハビリクリニック | 整 | 西新町1-21-13 | 926-1118 | |
| | 明石同仁病院 | 眼 | 魚住町清水2183 | 942-0305 | |

【診療科目】内=内科、外=外科、小=小児科、整=整形外科、眼=眼科、歯=歯科

●当直病院は変更になる場合があります。
詳しくは市医師会ホームページで確認を

明石市医師会 検索



●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 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。 詳しくはこちらから▶



国民健康保険 人間ドック受診費用を助成します

お問い合わせ/国民健康保険課 (TEL 918-5021 FAX 918-5105)

35~74歳の市国民健康保険加入者で、加入届出後6か月を経過し、保
険料を完納している人を対象に、人間ドック受診費用の約7割を助成
します。自己負担額など詳細はお問い合わせください。

検査の種類/①一般検診のみ

- ②一般検診と乳房検査
- ③一般検診と子宮検査
- ④一般検診と乳房検査および子宮検査

受診場所/市内の指定医療機関

受診期間/令和9年3月31日まで 定員/700人



詳しくは
こちらから

申し込み

専用フォームまたは、郵送(被保険者番号・氏名・生年月日・住所・
電話番号・検査の種類(①~④のいずれか)、国保人間ドック希望
と記入)で、同課(〒673-8686 市役所内)で先着順に受け付け。
※申し込みは1人につき1通。この人間ドックと健康まもりタイ健
診(特定健診)は重複受診できません

人間ドックの検診結果は、特定健診・特定保健指導のデータとして
活用させていただきます。

熱中症を予防しましょう 汗をかく習慣をつけよう!



気温が高くなり始める5月ごろから、熱中症が発生し
ます。人は汗をかくことで体温調整をしていますが、今
の時期はまだ体が暑さに慣れていません。運動など汗
をかく習慣を取り入れ、本格的な暑さに備えましょう。

今の時期から始める熱中症対策

- 体を動かすなど汗をかく機会・量を増やそう
・スキマ時間に筋トレ・ストレッチなどの運動をする
・湯船で体を温めて汗をかく
- 日々の健康管理が大切
・1日3食しっかり食べる(特に朝食は必ず食べよう)
・睡眠を十分にとる(睡眠時間は1日6時間以上)
- のどが渇く前に水分補給を
・1日コップ6杯(1.2ℓ)が目安



熱中症の症状は?

軽度では、手足のしびれ、
立ちくらみ、筋肉のこむら
返り、中等度では体のだる
さ、吐き気、頭痛、重度では
意識障害、けいれんなど。

熱中症かも?と思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、
休息をとる
- ・水分、塩分を補給する
- ★呼びかけに反応がない場合は、
すぐに救急車を呼ぶ

毎日「熱中症(特別)警戒アラート」の確認を!

危険な暑さで、健康に被害が生じるおそれ
あるときに発表されます。登録し、熱中症に関
する情報を確認する習慣をつけましょう。



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

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 |
|---|--|
| 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) 5月27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) TEL 918-5421 FAX 918-5441 | HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 5月14日(木)・28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) |

まずは
お電話で
ご相談を



申し込みは
こちらから



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

あかし 防犯情報

問 総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140)
明石警察署(TEL 922-0110)

ひょうご防犯ネット+のダウンロードを!

ダウンロードは
こちらから▶

警察が防犯情報などをメールで配信し
ている「ひょうご防犯ネット」が昨年
からアプリでも運用され、便利に
なりました。不審者情報や交通事
故など、さまざまな情報をアプリ
内の地図上でリアルタイムで確
認することができます。

- そのほかにも...
- 防犯ブザー機能
- 性犯罪対策機能
- 防犯パトロール機能



※今までどおりメールで情報を受け取ることもできます