

# 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。

## ● 令和8年度「健診費用助成券」を送ります

問保健予防課(TEL 918-5668 FAX 918-5584)

市では特定健診、後期高齢者健診、がん検診など各種検診の費用助成を行っています。今年度の「健診費用助成券」は5月末に送付しています。

〈健診費用助成券の自動送付対象者〉 ※令和9年3月末時点の年齢

- ▶ 特定健診=40歳以上の明石市国民健康保険加入者
- ▶ 後期高齢者健診=後期高齢者医療制度新規加入者、前年度受診者
- ▶ がん検診=21・41歳の女性、40歳の人、過去2年度中に明石市のがん検診を受診した人など

種類	回数	対象
特定健診 (健康まもりタイ健診)	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	5年に1回	40歳以上
胃がんリスク検診		40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
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
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

※各種健診は70歳以上の人、世帯全員が市民税非課税、生活保護世帯、各種障害手帳をお持ちの人は無料。必要書類は健診費用助成券と同封の「健診ガイド」をご確認ください

※集団健診・胸部巡回検診のスケジュールについては、市ホームページで随時公開しています



市ホームページはこちら

## ● 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

問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。

詳しくはこちらから▶



## 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
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) 6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
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) 6月4日(木)・18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表時は中止

## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

ダブルWケア(セルフケアと歯科医院でのプロケア)がおすすめ

生涯自分の歯でおいしく食べ続けるためには、毎日のセルフケアが大切になります。特に歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくく、むし歯や歯周病の原因となる、歯垢(プラーク)が残りやすいので注意が必要です。フロスや歯間ブラシも併用しましょう。

また歯周病は、糖尿病をはじめとする全身の病気にも影響を与えます。かかりつけ歯科医をもち、定期的にプロケアを受けましょう。

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

## いつまでもお口の健康を保ちましょう

**歯周病検診** 対象者に受診券を送付します。  
市指定医療機関へ予約し、受診してください。

- 内容 問診、歯周病検査、歯科指導など
- 対象 令和8年4月1日現在で  
満40歳、50歳、60歳、70歳の人
- 費用 1300円  
※満70歳の人、市民税非課税世帯、  
生活保護世帯、各種手帳をお持ちの人は無料



詳しくは  
こちらから

**後期高齢者歯科健診** 保健予防課へ受診券を申し込んだあと、  
市指定医療機関へ予約し、受診してください。

- 内容 問診、歯科健診、歯科保健相談など
- 対象 後期高齢者医療制度加入の市民  
(入れ歯の人可)
- 費用 無料



詳しくは  
こちらから

お問い合わせ/保健予防課(TEL 918-5668 FAX 918-5584)

## 「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!

子どもから大人まで、生きるためには欠かせない「食生活」を振り返り、健康を支える食習慣を実践してみませんか。

健康  
づくり

- 朝ごはんを毎日食べる
- 1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



詳しくは  
こちらから

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(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

## あかし 防犯情報

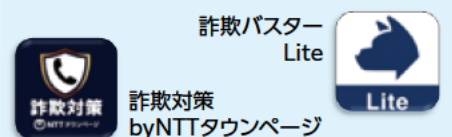
問総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140)  
明石警察署(TEL 922-0110)

### 今すぐできる 特殊詐欺対策!

携帯電話に特殊詐欺の犯人から電話がかかってくるケースが急増しています。

犯人がよく使う国際電話などがかかってこないようにするためには、アプリでブロックすることが有効です。

### 警察庁推奨 特殊詐欺対策アプリ



国際電話をブロック  
Android (Android OSのみ)

詐欺電話をブロック

最新手口を把握



ダウンロード  
はこちら