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

● 9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、子＝子宮がん検診

〈公共施設での集団健診〉　※車での来場はお控えください

場　所	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） 4日（金） 17日（木） 18日（金）	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 ※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
山手小コミセン	5日（土）	9:30～11:30			
鳥羽小コミセン	12日（土）				
沢池小コミセン	19日（土）				

〈医療機関での集団健診〉

場所・予約先 受付日時（祝日を除く）	日　時		定員	健診
ささきクリニック TEL925-7333 月・火・木・金・土 10:00～16:00	毎週月・木曜日 （21日は除く）	14:00～16:00	各日20人	健 胸
繁田医院 TEL942-1004 月・火・水・金 9:00～12:00	毎週月曜日 （21日は除く）	12:00～13:00	各日21人	健 胸
石井病院 TEL918-1801 月～金 8:30～16:00	5日（土）	9:00～11:00	20人	健 胸
大久保病院 TEL935-2636 月～金 14:00～16:00	6日（日）	9:00～12:00	50人	健 胸 乳 子
西明石岡本クリニック TEL923-7740 月～金 13:00～15:00	8日（火） 24日（木）	13:00～15:00	各日20人	健 胸
山本内科 TEL922-8121 月～土 9:00～12:00	8日（火） 29日（火）	13:30～15:00	各日20人	健 胸
明石リハビリテーション病院 TEL941-6161 月～金 10:00～16:00	12日（土）	9:30～11:00	20人	健 胸
ふくやま病院 TEL927-1514 月～土 10:00～16:00	19日（土）	13:30～16:30		健 胸
野木病院 TEL947-7211 月～金 13:00～17:00	25日（金）	13:00～16:00		健 胸 乳

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）

※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

問保健予防課（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）

要予約
予約は明海病院へ

費用／500円

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）

	日　時		場　所
9月	1日（火）	14:00～16:00	二見市民センター
	3日（木）	14:00～15:30	貴崎みんなのひろば“よっといで”
	4日（金）	14:00～15:30	金ヶ崎文化センター
	8日（火）	14:00～16:00	西明石南町公民館
	9日（水）	14:00～16:00	西二見公民館
	10日（木）	14:00～16:00	魚住市民センター
	11日（金）	14:00～15:30	第一松が丘自治会 集会所
	16日（水）	10:00～12:00	西島地区コミュニティ会館
		15:00～16:30	大久保市民センター
	18日（金）	14:00～15:30	東二見駅北集会所
	24日（木）	14:00～15:30	若林公民館

※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

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。

まずはお電話でご相談を

お問い合わせ	相談名（相談員）・日時
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） 8月26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・肝炎に関する検査・相談（保健師など） 8月20日（木）・9月3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表時は中止

熱中症による救急搬送が急増しています！

～高齢者は特に注意を～

問健康推進課（TEL918-5657　FAX918-5440）

熱中症による救急搬送が、7月21日時点で62件と急増しており、そのうち、高齢者が30件と約半数を占めています。熱中症は予防行動をとれば防ぐことができます。夏休みやお盆でお休みの人も油断せず、睡眠を十分にとり、起床後は朝ごはんを必ず食べましょう。

特に！ 高齢者はエアコンを積極的に使用しましょう！

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、特に注意が必要です。室温は28℃を目安に、ためらわずエアコンを使用するようにしてください。

暑さ対策や水分補給を忘れずに、暑い夏を乗り切ろう！

夏場の腸管出血性大腸菌（O157など）による食中毒に注意しましょう

問保健予防課（TEL918-5421　FAX918-5441）

- 腸管出血性大腸菌は、主に牛や羊などの生肉に付着していることがあります
- 75℃で1分間以上の加熱で死滅するので、肉類を食べるときはよく加熱してから食べましょう
- 下痢や腹痛、血便、嘔吐などの症状がある場合は、医療機関を受診してください

食中毒予防の3原則

- 調理前に必ず手洗い（菌をつけない）
- 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ（増やさない）
- 食材を中心までよく加熱（やっつける）