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

● 12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	1日（火） 2日（水） 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
大久保小コミセン	5日（土）	9:30～11:30			
江井島小コミセン	5日（土）				
松が丘小コミセン	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 （31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 （28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
野木病院 TEL947-7211 月～金 13:00～17:00	18日（金）	13:00～16:00		健 胸 乳
ふくやま病院 TEL927-1514 月～土 10:00～16:00	19日（土）	13:30～16:30		健 胸
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	25日（金）	13:30～15:00	20人	健 胸

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

いつまでもお口の健康を保ちましょう



問保健予防課（TEL918-5668　FAX918-5584）

歯周病検診　6月頃、対象者に受診券を送付しています。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

受診券の申し込みはこちら

来年2月28日まで

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（入れ歯の人も可）
費用／無料

受診券の申し込みはこちら

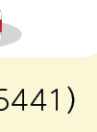
来年2月28日まで

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） 11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 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） 11月19日（木）・12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

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）

注意　**SNSを通じた投資詐欺が発生！**

※2026年1～8月末（暫定値・明石警察署調べ）

被害件数　23件
被害額　約2億1600万円

実際にあった被害…

SNSやマッチングアプリで知り合った相手に投資を持ちかけられた。利益が出ていると画面を見せられたが、出金を申し出ると「手数料がかかる」などと言われ、お金をだましとられた。



犯人は投資家や著名人を名乗ることもあります。
面識のない相手からの投資の誘いには乗らないで！

被害を防ぐためにできること

警察庁推奨アプリ

- ☑ 国際電話をブロック（Android OSのみ）
- ☑ 犯行に使用された詐欺電話をブロック

犯人は国際電話から電話をかけてくることが多いです！

ダウンロードはこちらから

詐欺対策 byNTTタウンページ

詐欺バスター Lite

ダブルW予防をしよう！　インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

咳やくしゃみの飛沫（唾液）を吸い込んだり、ウイルスがついた手で目・鼻・口などを触ったりすることで感染します。
「うつらない・うつさない」ための予防行動をしっかりとりましょう。

換気
30分に1回、数分間程度、窓を全開にする



手洗い
外出の後、食事の前、トイレの後は必ず洗う



マスク
風邪症状がある場合や人混みではマスクを着用する



体調管理



- 1日3食しっかり食べる
- 今より10分多く身体を動かす
- 体内時計を整える
（例）寝る前のスマホを控える など

予防接種
予防接種は発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果があります



自宅での療養に備えておくと安心です

- 脱水時の水分補給（経口補水液、スポーツドリンクなど）
- 食料品（レトルトのお粥、うどんなど）
- 医薬品　・冷却グッズ（氷枕など）



感染予防について　保健予防課（TEL918-5421　FAX918-5441）
健康づくりについて　健康推進課（TEL918-5657　FAX918-5440）