

こんにちは！市民病院です！

脳ドックも受診してみませんか？

市民病院では、人間ドックや企業健診等の健康診断を行っています。また、健診を受ける方の健康の維持・増進のために、生活スタイルに合わせた保健指導・生活指導も行っており、年間約1,600人の20代から80代までの幅広い年齢層の方々にご利用いただいております。

近年、高齢化が進んでいることで健康への関心が高まり、年齢の節目等を機に人間ドックと合わせて脳ドックも受診する方が増えています。定期的な脳ドックの受診は、脳血管疾患の危険因子をできるだけ早い段階で発見し、発症を未然に防ぐための予防法のひとつとされています。

令和3年11月から、健診を受ける方のご要望にできる限り応えられるよう、午後だけではなく、午前の受診ができるようにしました。(下表のとおり)

人間ドックを受診される際は、ぜひ、脳ドックも受診してみてください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	○	×	△ (第1・2・3水曜日のみ)	○	△ (第1・3・4金曜日のみ)
午後	○	○	○	○	○

◎受診費用

- 脳ドック単独で受診する場合 ⇒ 27,800円(税込)
- 人間ドックのオプションとして受診する場合 ⇒ 22,000円(税込)

◎注意事項

- 人間ドック当日に脳ドックを追加される場合、脳ドックの受診は後日になる可能性があります。
- 受診時間等詳細は、市民病院医事課にお問い合わせください。

☎加東市民病院(医事課) ☎42-5511

風しん抗体検査・予防接種はお早めに

風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に出生した男性は、風しん抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。

風しんは大人になってから感染すると重症化することが多く、家庭内感染等により妊婦が感染すると生まれてくるお子さんに障害が出る場合があります。

対象の方で、まだ抗体検査を受けていない方は、この機会に抗体検査を受けましょう。また、十分な抗体がない方は、予防接種を受けましょう。

対象

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に出生した男性

検査・接種料金

無料 ※対象の方には、令和元年度、2年度にクーポン券をお送りしています。

クーポン有効期限 令和5年3月31日(金)

※有効期限が切れたクーポン券も上記の期限まで引き続き使用できます。ただし、期限を過ぎると全額自費になります。

検査・接種方法

医療機関に直接予約し、無料クーポン券、本人確認書類(例)マイナンバーカード、運転免許証)を持参してください。

※予防接種を受ける場合は、抗体検査陰性判定書類も必要です。

実施医療機関

市内の協力医療機関に限らず、市外の協力医療機関でも検査・予防接種が受けられます。詳しくは、市ホームページ、または厚生労働省ホームページをご覧ください。



市ホームページ▲



厚生労働省ホームページ▲

その他

新型コロナワクチン接種日の前後2週間は、風しんの予防接種を受けることができませんので、ご注意ください。クーポン券を紛失した方は、再発行の手続きが必要ですので、健康課にお問い合わせください。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:小谷拓海 ☎43-0435

健康がいちばん！

3月は自殺対策強化月間

新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式の変化と先の見通しが見えない生活が続く、身体だけでなくここにもさまざまなストレスを抱える日々が続いている方もいらっしゃるかと思います。

ストレスを抱えた状態が続くと、心身や行動にさまざまな変化が現れます。こころ、身体、行動の不調が現れたり、気分の落ち込みが続く、眠れない状態が2週間以上続く場合は、かかりつけ医、もしくは精神科・心療内科の専門医に相談するようにしましょう。

こころに疲れが溜まると出てくるさまざまなサイン

◎こころのサイン

- イライラする 怒りっぽい 集中力の低下
- 気持ちが沈む 不安感 やる気が出ない 等

◎身体のサイン

- 身体がだるい めまい 頭痛 食欲がない
- 動悸 息切れ 不眠 等

◎行動のサイン

- ミスが増える 昼夜が逆転している
- 遅刻が増える 人に会いたくない 等

～誰でもなれるゲートキーパー～

あなたのまわりに気になる様子的人はいませんか。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人を「ゲートキーパー」といいます。特別な資格や能力は必要ありません。苦しい気持ちや死にたい気持ちを打ち明けられた時は、話をそらさず、その訴えに耳を傾けることが大切です。心配しているという気持ちを伝えるとともに、相談窓口を紹介する、または本人の了承を得たうえで相談窓口へ連絡をしましょう。

こころの相談窓口

こころの健康ホットダイヤル(市健康課) ☎42-2800

8時30分～17時15分(土曜日、日曜日、祝日を除く)

兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566

月曜日～金曜日(祝日を除く) 18時～翌日8時30分 / 土曜日・日曜日・祝日 24時間

兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987

9時30分～11時30分、13時～15時30分

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:浅葉由起 ☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	3月24日(木)	※詳しくは、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。
10か月児相談	3月24日(木)	
1歳6か月児健診	3月3日(木)	
2歳児育児教室	3月3日(木)	
3歳児健診	3月23日(水)	
子育て何でも相談	3月10日(木) 受付 9時～11時	
離乳食もぐもぐ教室	3月8日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費100円 申込期限3月3日(木)

※ は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日 ※即日交付します。

持ち物 ①個人番号が確認できる書類 例)マイナンバーカード、個人番号通知書

②公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類 例)マイナンバーカード、運転免許証

③妊娠届出書(お持ちの方のみ)

※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:立貝萌 ☎43-0432