

＼こんにちは！市民病院です！／

年に1度、人間ドックを

加東市民病院(医事課) ☎42-5511(代)

人間ドックは、会社などで実施する健康診断よりも詳しく検査するため、病気の早期発見や将来的な病気のリスクを把握できます。また、オプション(追加)検査が充実しているため、気になる部位を詳しく調べることができます。

検査データを積み重ねることで、過去と現在の比較ができ、身体の変化に気付くことができるため、定期的に人間ドックを受けましょう。

◆予約方法

- ①加東市民病院に電話または窓口で予約
- ②人間ドック予約サイトから仮予約



◆予約受付時間

9時～17時 ※土曜日、日曜日、祝日を除く
※予約サイトは24時間受付

充実したオプション検査！

- 乳がん検査
- 骨粗しょう症検査
- B型肝炎検査
- エイズ検査
- 肺がん検査
- 腹部検査
- 子宮がん検査
- 喀痰検査
- C型肝炎検査
- 前立腺がん検査
- 脳検査
- ピロリ菌検査

- ◆各健康保険組合の助成制度が利用できます。
- ◆キャンセルの場合は、必ず連絡してください。
- ◆例年、4月は予約がとりやすくなっています。

加東市民病院

人間ドックの流れ



予約された日の7時45分から8時までに受付を済ませます。



受付後、聴力検査、採血をしてから、人間ドック着に着替え、院内図を見ながら各検査場所をまわります。(場所がわからない場合は、近くにいる職員にお声掛けください。)



基本メニューの「心電図」「問診」「眼科的検査」「エコー検査」「レントゲン」「肺機能検査」「胃カメラ」を受診します。

★当院の胃カメラは、追加料金なしで経口カメラ・経鼻カメラを選択できます。



看護師もしくは保健師から、検査結果に対する保健指導を受けます。

全ての検査、診察は、午前中に終了！

健康がいちばん

3月は自殺対策強化月間

～誰もがなれるゲートキーパー～

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に声をかけてあげられる人のことです。特別な資格や能力は必要ありません。

人は誰しも落ち込むことがあります、悩みやストレスも多かれ少なかれ誰もが抱えています。もし、あなたの身近な人が「いつもと様子が違う」「最近元気がない」と感じたら、勇気を出して、まずはやさしく声をかけてみましょう。

また、悩んでいる人を支えていると、自分が疲れてしまうことがあります。支える側が支援を受けることも解決方法の一つです。「支え方がわからない」などの悩みを抱えた場合も、相談窓口や専門家に相談してみましょう。

◆こころの相談窓口◆

◆こころの健康ホットダイヤル(健康課) ☎42-2800

〈受付〉月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
※祝日を除く

◆兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566

〈受付〉月曜日～金曜日…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

〈受付〉火曜日～土曜日 ①9時30分～11時30分
②13時～15時30分

保健センター事業

| 事業 | 実施日 | 備考 |
|-----------|--------------------------|-------------------------|
| 4か月児健診 | 3月21日(木) 〈受付〉13時～14時30分 | 〈対象〉令和5年11月に出生した乳児 |
| 10か月児相談 | 3月21日(木) 〈受付〉9時～10時30分 | 〈対象〉令和5年5月に出生した乳児 |
| 1歳6か月児健診 | 3月7日(木) 〈受付〉13時～14時30分 | 〈対象〉令和4年8月に出生した幼児 |
| 2歳児育児教室 | 3月7日(木) 〈受付〉9時～10時30分 | 〈対象〉令和4年2月に出生した幼児 |
| 3歳児健診 | 3月13日(木) 〈受付〉13時～14時30分 | 〈対象〉令和3年1月に出生した幼児 |
| 子育て何でも相談 | 3月14日(木) 〈受付〉9時～11時 | 〈対象〉乳幼児とその保護者 |
| 離乳食もぐもぐ教室 | 3月12日(火) 〈受付〉9時30分～9時50分 | 〈参加費〉100円 〈申込期限〉3月7日(木) |

※□の対象者には個別に案内をお送りします。 ※□は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 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、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
 - ②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
 - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
 - ④通帳またはキャッシュカードの写し



ゲートキーパー

4つの役割



1.気づく

生活やライフスタイルの変化は、結婚や出産、昇進など一見幸せそうに見える事でもストレスになることがあります。“家族や仲間がいつもと様子が違う”、そう気づいたときは、声をかけましょう。

〈声かけの例〉最近元気がないけど、大丈夫？
・何かに悩んでる？

2.耳を傾ける

相手を責める、安易に励ます、考えを否定することは、さらに相手を苦しめることにつながります。悩んでいる本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

3.つなげる

自分で解決しようとせず、早めに専門家に相談するよう促しましょう。相談窓口に確実につなげるために、本人の了承を得たうえで、相談窓口に連絡をすることも一つの方法です。

4.見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう。

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432