

睡眠をよく取り、普段の生活習慣を見直してみてください。

体の正常な免疫機能を保つために、酒やタバコを控えることも重要です。花粉症を重症化させないためには、お酒やタバコを控えることも重要です。

● 帰宅したら手洗いとうがいをし、付いた花粉を洗い流す。

● また、鼻の粘膜を正常に保ち、花粉症を重症化させないためには、お酒やタバコを控えることも重要です。

● 洗濯物は屋内に干す。

● 衣類は、羊毛や毛織物を避け、ポリエステルや綿など、起毛が無く花粉が付きにくいものを着用する。

● 掃除は小まめに行い、ぬれ雑巾やモップで拭き掃除をする。

● 換気窓を開ける際は10cm程度にとどめ、レースのカーテンなどで遮る。

● マスク・メガネを着用する。

● 花粉症の正体は、身体の免疫機能が花粉に過剰に反応して引き起こす、アレルギー反応です。花粉を鼻から大量に吸い込んだり、花粉が目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなるため、花粉になるべく接しないことが大切です。花粉を避けるためには、次の点に留意しましょう。

花粉症の正体は、身体の免疫機能が花粉に過剰に反応して引き起こす、アレルギー反応です。花粉を鼻から大量に吸い込んだり、花粉が目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなるため、花粉になるべく接しないことが大切です。花粉を避けるためには、次の点に留意しましょう。

花粉症の正体は、身体の免疫機能が花粉に過剰に反応して引き起こす、アレルギー反応です。花粉を鼻から大量に吸い込んだり、花粉が目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなるため、花粉になるべく接しないことが大切です。花粉を避けるためには、次の点に留意しましょう。

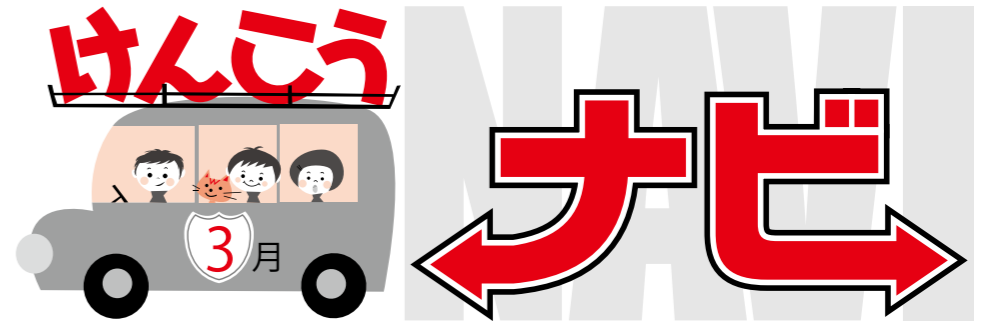
花粉症の正体は、身体の免疫機能が花粉に過剰に反応して引き起こす、アレルギー反応です。花粉を鼻から大量に吸い込んだり、花粉が目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなるため、花粉になるべく接しないことが大切です。花粉を避けるためには、次の点に留意しましょう。

成人健康相談など

種別	ところ	日	受付時間	相談内容など
食生活相談	保 小児科検診室	9日(金)・14日(水) 26日(月)	9:30～11:00	乳幼児からお年寄りまでの食生活に関する相談
		7日(水)・22日(水)	13:00～15:00	
健康の日 健康相談	保 予防健診室	15日(木)	9:30～11:00	血圧測定、尿検査、骨密度・聴力チェック、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
	金 和室(2階)	16日(金)	9:30～11:00	血圧測定、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
	川 ホール	7日(水)	9:30～11:00	血圧測定、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
伊太和里の湯 健康相談	伊太和里の湯 (多目的ルーム)	1・8・15・22・29日 全て木曜日	10:00～11:30 13:00～14:30	血圧測定、健康相談、体脂肪測定、骨チェック(8日・22日)、歯科相談(22日)
不妊専門相談	※お問い合わせください	火・金曜日	10:00～15:00	予約制 不妊の悩みや治療相談 ※電話相談もあります(火・金曜日)。 県不妊専門相談センター ☎055-991-2006
骨髄バンク ドナー登録	藤 別館2階	1日(木)	17:30～	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273
		15日(木)	11:20～	
HIV抗体検査・ 性感染症検査	藤 別館2階	1日(木)	18:00～19:40	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273(匿名・無料) ※3カ月以前の感染の有無がわかります。
		15日(木)	9:00～11:00	
肝炎ウイルス 検査	藤 別館2階	1日(木)	17:30～	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273 ※B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無がわかります。
		15日(木)	11:20～	
精神保健福祉 総合相談	保 予防健診室	15日(木)	15:00～	予約制 こころの健康、認知症、思春期の悩みなど 県中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054-644-9279
高次脳機能障 害相談	藤 会議室・相 談室(3階)	12日(月)	13:00～17:00	予約制 県中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054-644-9279 ※精神保健福祉士、保健師が相談に応じます。

※ 健診結果でご心配な点やご不明な点がある人は、健康相談へお越しください。 藤：藤枝総合庁舎

3月の健康メモ
まだまだ寒い日が続きますが、暖かい日が少しずつ増えてくる季節です。季節の変わり目は、風邪などで体調を崩しやすくなります。ウォーキングなど手軽にできる運動を取り入れ、体の抵抗力を高めて予防に努めましょう。



健康づくり課 ☎34-3281 金谷南地域総合課 ☎46-3568
金谷北地域総合課 ☎46-5620 川根地域総合課 ☎53-4581

乳幼児健診・相談

種別	ところ	対象	日	受付時間	持ち物
7か月児 健康相談	保 乳幼児室	平成23年 8月 1～15日生まれ	6日(火)	9:30～10:00	母子健康手帳、バスタオル、ハンカチ、アンケート
		8月 16～31日生まれ	13日(火)		
1歳6か月児 健診	保 乳幼児室 ほか	平成22年 8月 1～15日生まれ	6日(火)	12:45～13:15	母子健康手帳、アンケート
		8月 16～31日生まれ	13日(火)		
3歳児健診	保 乳幼児室 ほか	平成21年 2月 1～15日生まれ	8日(木)	12:45～13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
		2月 16～28日生まれ	15日(木)		
フッ素塗布	保 予防健診室	①1歳6か月児 ②2歳児 ③2歳6か月児 ④3歳児 ⑤3歳6か月児 ※①④は、健診後に実施します。 ②③⑤は、右日程の都合の良い日にお越しください。	6日(火) 8日(木) 13日(火) 15日(木)	13:00～15:30	母子健康手帳、タオル、フッ素問診票(初回のみ)、1,000円(初回に5回分徴収します)
乳幼児相談	保 乳幼児室	乳幼児	5日(月) 12日(月) 23日(金) 27日(火)	9:30～11:00	母子健康手帳
	金 和室(2階)	乳幼児	16日(金)	9:30～11:00	
	川 ホール	乳幼児	7日(水)	9:30～11:00	
離乳食講習会	保 乳幼児室 ほか	平成23年11月生まれの子の保護者 託児の申し込みめきり：2月24日(金)	9日(金)	14:00～15:00 (受付13:40～)	母子健康手帳、筆記用具

保：保健福祉センター「はなみずき」 金：金谷公民館「みんくる」 川：子育て支援センター「むくむく」(かわね保育園内)

高齢者ふれあい事業

健康づくり課 ☎ 34-3281

ふれあいボランティアグループが65歳以上の人を対象に教室を開いています。
 ところ 保健福祉センター「はなみずき」内ふれあいセンター(2階)

とき(3月)	教室名
1日(木) 午前10時～午後3時	ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※
2日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
5日(月) 午前10時～正午	みんなで楽しく歌いませんか
6日(火) 午後1時～3時30分	大正琴を楽しみましょう
8日(木) 午前10時～正午	楽しく遊んで若返り
9日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
13日(火) 午前10時～正午	美しい詩歌を吟じて健康づくり
13日(火) 午後1時～3時30分	大正琴を楽しみましょう
13日(火) 午前10時～正午	楽しい食生活 ☆
14日(水) 午前10時～正午	絵手紙を描こう
15日(木) 午後1時30分～3時30分	作って解いて、生きいきパズル
16日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
21日(木) 午前10時～午後3時	ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※
22日(木) 午後1時～3時	健康は足の裏から
23日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
28日(木) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ

☆ 要申込 ※ 新規要申込

志太榛原地域産業保険センターの無料健康相談

島田市医師会 ☎ 37-3707
 榛原医師会 ☎ 0548-22-1511

志太榛原地域には、焼津・志太(藤枝・旧大井川)・島田・榛原の4医師会があります。各医師会では、産業医の資格を持つ医師が、健康相談・保健指導を行っています。

指定産業医を置いていない事業所に勤務している人や、職場の健康相談結果について詳しい説明を受けたい人、職場での悩みがある人は、お気軽にご相談ください。

※ 相談を希望する人は、事前にご連絡ください。

- ◎ 島田医師会 (島田地区)
 とき/第3木曜日 午後1時30分～3時
 ところ/保健福祉センター「はなみずき」研修室(3階)
- ◎ 榛原医師会 (金谷・川根地区)
 とき/第4木曜日 午後1時30分～3時
 ところ/榛原医師会 会議室(牧之原市静波)



休日の診療

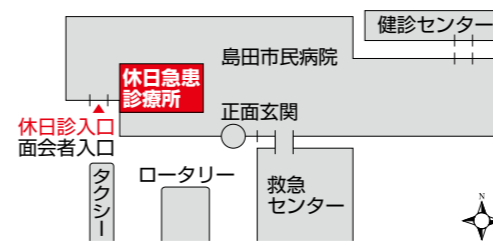
診療時間/午前9時～午後5時

※ 市民病院内休日急患診療所では、島田地区および市内全域を対象にしています。

とき	当番医(住所) *診療科目	電話番号
4日(日)	すぎもと耳鼻咽喉科クリニック(金谷東一丁目) *耳鼻咽喉科、アレルギー科	47-3387
11日(日)	高木医院(川根町身成) *内科、小児科	53-2006
18日(日)	本川根診療所(川根本町) *内科、小児科、消化器科	59-3811
20日(火)	平井医院(金谷本町) *内科、外科、消化器科	46-2236
25日(日)	上長尾診療所(川根本町上長尾) *内科、消化器科、循環器科	56-1800

休日などの診療

【島田市休日急患診療所】 ☎ 35-1799
 島田市医師会の医師が診察します。
 ところ/島田市民病院内
 開設日/日曜日、祝日などの休日および年末年始
 受付時間/午前8時30分～11時30分
 午後1時～4時30分
 診療科目/内科・小児科



休日診療時の持ち物

保険証、乳幼児医療受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬

夜間の診療

診療時間/午後5時～7時

とき	当番医(住所)	電話番号
1日(木)	西山医院(南一丁目)	37-7208
2日(金)	片岡医院(本通七丁目)	36-5104
5日(月)	勝見耳鼻咽喉科医院(本通三丁目)	37-2518
6日(火)	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
7日(水)	神川整形外科医院(本通一丁目)	37-5236
8日(木)	かなやま眼科医院(道悦四丁目)	37-7767
9日(金)	鈴木内科医院(道悦四丁目)	37-5165
12日(月)	川口クリニック(大津通)	34-3700
13日(火)	しのぎ消化器科内科医院(元島田)	33-1100
14日(水)	さくらいファミリークリニック(三ッ合町)	36-3826
15日(木)	藤井医院(岸町)	35-4949
16日(金)	たぐちクリニック(旗指)	39-5920
19日(月)	田代クリニック(井口)	30-5550
21日(水)	はなみずき通りクリニック(旗指)	33-5550
22日(木)	島田南耳鼻咽喉科(南二丁目)	33-3737
23日(金)	藤本外科医院(南原)	38-6088
26日(月)	牧野耳鼻咽喉科医院(向島町)	37-5814
27日(火)	松永医院(東町)	37-1232
28日(水)	森田眼科クリニック(中溝四丁目)	37-6022
29日(木)	八木医院(祇園町)	36-8880
30日(金)	よしとみクリニック(中央町)	33-0333

午後7時30分以降の診療

【志太榛原地域救急医療センター】 ☎ 054-644-0099
 ところ/藤枝市瀬戸新屋362-1(県藤枝総合庁舎東側)
 診療時間/月曜～木曜日 午後7時30分～10時
 金曜～日曜日 午後7時30分～翌朝7時
 診療科目/内科・小児科

夜間診療時の持ち物

保険証、乳幼児医療受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

健康づくり課 ☎ 34-3282

お子さんの予防接種は、全て済んでいますか? 期間中は、平日の夕方や土曜日にも接種を実施
 特に、三種混合など回数の多い予防接種は忘れがちです。母子健康手帳をもう1度確認しましょう。 している医療機関があります。必ず予約をしてから接種してください。

◎ 子ども予防接種週間(3月)の予防接種実施医療機関(島田市医師会) ※ 要予約

医療機関	電話番号	1日(木)	2日(金)	3日(土)		4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
				午前	午後				
市山医院(大川町)	37-3286	○	○	○	×	×	○	○	○
片岡医院(本通七丁目)	36-5104	○	○	○	×	×	○	○	○
ケンこどもクリニック(岸町)	32-9300	×	×	×	①	×	×	×	×
さくらいファミリークリニック(三ッ合町)	36-3826	○	○	○	×	×	○	AM	○
鈴木内科医院(道悦四丁目)	37-5165	○	○	○	×	×	○	○	○
西山医院(南一丁目)	37-7208	○	○	○	×	×	○	○	×
はなみずき通りクリニック(旗指)	33-5550	AM	○	○	×	×	○	○	○
藤井医院(岸町)	35-4949	○	○	×	×	×	○	○	○
藤本外科医院(南原)	38-6088	×	○	○	×	×	○	○	○
初倉クリニック(南原)	38-7211	×	○	○	×	×	○	○	○
松永医院(東町)	37-1232	×	○	○	×	×	○	○	○
水野医院(大柳南)	38-0003	AM	○	○	×	×	○	○	○
レシャード医院(元島田)	34-0500	×	○	×	×	×	○	○	×
市立島田市民病院(野田)	35-2111	②	×	×	×	×	②	×	×

① 12:00～13:00 ② 17:00～18:00