

夜間の診療 午後5時～7時

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
1 日(木)	おくだクリニック (阪本)	38-2345
2 日(金)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278
5 日(月)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
6 日(火)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104
7 日(水)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
8 日(木)	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
9 日(金)	齋藤医院 (東町)	35-3315
12 日(月)	さくらいファミリークリニック (三ッ合町)	36-3826
13 日(火)	しのざき消化器科内科医院 (元島田)	33-1100
14 日(水)	田代クリニック (井口)	30-5550
15 日(木)	島田南耳鼻咽喉科 (南二丁目)	33-3737
16 日(金)	たぐちクリニック (日之出町)	39-5920
19 日(月)	西山医院 (南一丁目)	37-7208

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
20 日(火)	はなみずき通りクリニック (旗指)	33-5550
21 日(水)	藤本外科医院 (南原)	38-6088
26 日(月)	水野医院 (大柳南)	38-0003
27 日(火)	藤井医院 (岸町)	35-4949
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

※必ず当番医に電話でご確認ください。午後7時以降については、志太・榛原地域救急医療センター(下記)にご連絡ください。22日(木)祝・23日(金)祝の昼間は、島田市休日急患診療所(次ページ)で受診できます。

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
 ※受診希望の場合は、事前に電話でお問い合わせください。
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～金曜日 午後7時30分～10時
 土・日曜日 午後7時30分～翌朝7時
診療科目／月～金曜日 内科・小児科
 土・日曜日 内科・小児科または小児科のみ
▶夜間診療時の持ち物：保険証、こども医療費受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬

▶小児科のみの診療日「7月」午後10時～翌朝7時
 3日(土)・11日(日)・17日(土)・25日(日)

連絡帳

からだの健康は、お口から ～歯周病を予防しよう～

☎健康づくり課 ☎ 34-3282

▶インフルエンザなどの感染予防策「うがい・手洗い・マスク」に加え、重要なのが「歯みがき」です。口内に存在する細菌は500～700種類。中でも歯周病菌が口や喉の粘膜を壊して、細菌・ウイルスが体内へ侵入するのを助けているといわれています。

口の中の健康が損なわれると、からだ全体の健康に影響が及びます。特に歯周病は、細菌が出す毒素によって、歯を支える歯周組織（歯ぐき・骨）が壊される病気です。その毒素が、糖尿病・心臓病・認知症などの病気に関与していることが分かってきました。

歯周病予防は、全身の健康につながります。毎日の歯みがきに加え、「歯周病セルフチェック」で早期発見・早期治療を心掛けましょう。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤い
- 歯と歯の間に食べ物が詰まる
- 歯をみがくと血が出る
- 歯ぐきが腫れている
- 冷たいものがしみる
- 口臭が気になる
- 硬いものが食べにくい
- 歯がグラグラする

《判定》

チェックなし／これからも歯みがきを頑張りましょう。

チェック1～2個／歯肉炎の可能性あり。正しい歯みがきの指導を受けましょう。

チェック3個以上／歯肉炎が進行しています。早めの受診を！

医療学習会を開催します（無料）

☎島田市地域医療を支援する会 ☎ 37-4221

☎健康づくり課 ☎ 34-3282

とき／7月24日(土) 午後7時から(参加自由)

ところ／プラザおおるり大会議室(3階)

※感染症の拡大状況により、中止する場合があります。

講師・テーマ／

- ①総合医療センター総合内科 すずきだいすけ 鈴木大輔 医長
「認知症について」
- ②総合医療センター あおやまたけし 青山武 病院事業管理者
「島田市立総合医療センターの現状について」

休日の診療 午前9時～午後5時

とき	当番医院(所在地) ▶診療科目	電話番号
4日(日)	さくらい整形外科(金谷根岸町) ▶整形外科、リハビリテーション科	47-1500
11日(日)	鈴木内科医院(川根本町) ▶内科、神経内科	58-3100
18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
22日(木) (祝)	高木医院(川根町身成) ▶内科、小児科	53-3535
23日(金) (祝)	本川根診療所(川根本町) ▶内科、 外科、消化器内科、消化器外科	59-2555
25日(日)	金谷眼科(金谷扇町) ▶眼科	45-0010

休日などの診療

【島田市休日急患診療所】 ☎ 35-1799

ところ／旧市立島田市民病院内(西側の面会者入口奥)

開設日／日曜日、祝日などの休日、12月31日～1月3日

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(島田市医師会医師による診察)

▶休日診療時の持ち物：保険証、こども医療費受給者証、後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳、飲んでる薬

※処方薬は、診療所内での受け取りが可能になりました。

※熱や咳など風邪症状がある人、臭覚・味覚の異常がある人は、診療所に入る前に、必ず電話で連絡してください。

医療情報検索サイト

医療ネットしずおか □ <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

「今診てもらえる」県内の医療機関や休日・夜間当番医を検索できます。必ず電話でご確認の上、受診してください。

子ども(おおむね15歳まで)の発熱やケガに関する相談

【静岡こども救急電話相談】 ☎ # 8000 (プッシュ回線)

相談時間／平日:午後6時～、土曜日:午後1時～、日曜日・

祝日:午前8時～(全て翌朝午前8時まで)

成人健康相談など

種別	ところ	日	時間	相談内容など
食生活相談	保健福祉センター 小会議室(1階)	14日(水)	9:00 ~ 12:00	乳幼児からお年寄りまで(予約制)
		28日(水)	13:30 ~ 16:30	
不妊・不育 専門相談	県内3カ所で開催します。場所や日程など詳細は、 県子ども家庭課(☎054-221-3309)にお問い合わせ してください。			※助産師による電話相談 県不妊・不育専門相談センター ☎080-3636-3229 (火)10:00~19:00、(木)10:00~15:00
骨髄バンク ドナー登録	藤枝総合庁舎 別館2階	1日(木)	18:00 ~ 19:30	予約制(事前に電話でご連絡ください) 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 地域医療課 ☎054-644-9273
HIV抗体検査・ 性感染症検査・ 肝炎ウイルス (B・C型)検査	藤枝総合庁舎 別館2階	1日(木)	18:00 ~ 19:30	予約制(事前に電話でご連絡ください) 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 地域医療課 ☎054-644-9273 (匿名・秘密厳守・相談無料)
精神保健福祉 総合相談	中部健康福祉 センター	6日(火) 21日(水)	13:30 ~	予約制 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 福祉課 ☎054-644-9281(秘密厳守) ※こころの健康などに関すること。
依存症相談 (リカバリー ミーティング)	県精神保健福祉 センター	6日(火) 20日(火)	13:30 ~ 15:30	予約制 県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245(秘密厳守) ※薬物・アルコール・ギャンブルなどへの依存。
酒害相談	中部健康福祉 センター	21日(水)	13:30 ~	予約制 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 福祉課 ☎054-644-9281(秘密厳守)
自死遺族支援 個別相談	県精神保健福祉 センター	7日(水)	13:00 ~ 16:00	予約制(月~金)8:30 ~ 17:00 県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245(秘密厳守)
	賀茂健康福祉 センター	21日(水)		
自死遺族の つどい	ぬまづ健康福祉 プラザ(サンウェ ルぬまづ)	17日(土)	13:30 ~ 15:30	県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245 ※ありのままの思いを語り合い、支え合う場です。