



母子健康手帳交付・乳幼児健診など

種別	ところ	対象			日	時間	持ち物
母子健康手帳交付	保健福祉センター受付(1階)	市内に住民登録がある妊婦			(月)~(金) (祝日休み)	9:00 ~ 11:30	妊娠届出書
7か月児健康相談	保健福祉センター乳幼児室	平成26年	7月	1~15日生まれ	3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
			7月	16~31日生まれ	10日(火)		
1歳6か月児健診	保健福祉センター乳幼児室ほか	平成25年	7月	1~19日生まれ	3日(火)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート
			7月	20~31日生まれ	10日(火)		
3歳児健診	保健福祉センター乳幼児室ほか	平成24年	1月	1~17日生まれ	5日(木)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
			1月	18~31日生まれ	12日(木)		
フッ素塗布	保健福祉センター予防健診室	①1歳6か月児 ②2歳児 ③2歳6か月児 ④3歳児 ⑤3歳6か月児 ※上記対象月以外で、塗布を希望する場合はご相談ください。			3日(火) 5日(木) 10日(火) 12日(木)	13:00 ~ 15:30	母子健康手帳、タオル、塗布1回200円 ※塗布は、半年ごと受けましょう。
乳幼児相談	保健福祉センター乳幼児室	乳幼児(要電話予約)					母子健康手帳
	金谷公民館みんくる	乳幼児			13日(金)	9:30 ~ 11:00	
	子育て支援センターむくむく(川根保育園内)	乳幼児			16日(月)		
	大津保育園ひばり	乳幼児			19日(木)		
身体測定	保健福祉センター総合受付	乳幼児(自由測定)			(月)~(金) (祝日休み)		9:00 ~ 11:30
離乳食講習会	保健福祉センター乳幼児室ほか	平成26年10月生まれの子の保護者 託児の申し込み(人数制限あり) しめきり:1月23日(金)			6日(金)	14:00 ~ 15:00 【受付】 託児希望あり 13:20 ~ 13:50 託児希望なし 13:40 ~ 13:50	母子健康手帳、筆記用具、アンケート ※骨密度チェック希望者は、裸足になれる服装でお越しください。

2月けんこうナビ

☎健康づくり課 ☎ 34-3281 ☎ 34-3282

☒ <http://www.city.shimada.shizuoka.jp/kenko-fukushi/index.html>

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 小児科検診室	17 日(火)	9:00 ~ 12:00	乳幼児からお年寄りまでの食生活に関する相談 (予約制)
		26 日(木)	13:30 ~ 16:30	
健康の日 健康相談	保健福祉センター 予防健診室	18 日(水)	9:30 ~ 11:00	血圧測定、尿検査、骨密度チェック(1年以上実施していない人)、体組成測定、健康相談、栄養相談、 歯科健診 ※ 健診結果でご心配な点やご不明な点がある人は、 健康相談を利用しましょう。
伊太和里の湯 健康相談	伊太和里の湯 多目的ルーム	5 日(木)・12 日(木) 19 日(木)・26 日(木)	10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 14:30	血圧測定、健康相談、体脂肪測定、骨密度チェック(12日・26日)
不妊・不育 専門相談	静岡市内 (あざれあ ほか)	第2・4 金曜日	10:00 ~ 15:00	予約制 不妊の悩みや治療相談 ※ 火・金曜日に電話相談もあります(祝日休み)。 県不妊・不育専門相談センター ☎ 055-991-2006
骨髄バンク ドナー登録	藤枝総合庁舎 別館 2 階	5 日(木)	17:30 ~	予約制(前日までに電話で予約してください) 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎ 054-644-9273
		19 日(木)	11:20 ~	
HIV 抗体検査・ 性感染症検査	藤枝総合庁舎 別館 2 階	5 日(木)	18:00 ~ 19:40	予約制(前日までに電話で予約してください) 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎ 054-644-9273 (匿名・相談無料) ※3 か月以前の感染の有無が分かります。
		19 日(木)	9:00 ~ 11:00	
肝炎ウイルス 検査	藤枝総合庁舎 別館 2 階	5 日(木)	17:30 ~	予約制(前日までに電話で予約してください) 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎ 054-644-9273 ※ B・C 型肝炎ウイルスの感染の有無が分かります。
		19 日(木)	11:20 ~	



夜間の診療 午後5時～7時

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
2日(月)	あきやま眼科 (阪本)	38-7221
3日(火)	あらかなみ皮膚科アレルギー科 クリニック (中溝町)	34-5522
4日(水)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
5日(木)	生駒脳神経クリニック (大津通)	37-3155
6日(金)	伊藤医院 (大川町)	35-6693
9日(月)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278
10日(火)	加藤整形外科クリニック (三ッ合町)	35-1565
12日(木)	おおるい眼科クリニック (南一丁目)	35-7717
13日(金)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104
16日(月)	かなやま眼科医院 (道悦四丁目)	37-7767
17日(火)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
18日(水)	神川整形外科医院 (本通一丁目)	37-5236
19日(木)	川口クリニック (大津通)	34-3700
20日(金)	齋藤医院 (東町)	35-3315
23日(月)	さくらいファミリークリニック (三ッ合町)	36-3826

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
24日(火)	島田南耳鼻咽喉科 (南二丁目)	33-3737
25日(水)	鈴木内科医院 (道悦四丁目)	37-5165
26日(木)	たぐちクリニック (日之出町)	39-5920
27日(金)	田代クリニック (井口)	30-5550

※ 当番日または診療時間に変更となる場合があります。念のため、当番医に電話でご確認の上、受診してください。
 ※11日(水)の夜間については、志太・榛原地域救急医療センター(下記参照)にご連絡ください。

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～木曜日 午後7時30分～10時

金～日曜日 午後7時30分～翌朝7時

診療科目／月～木曜日 内科・小児科

金～日曜日 内科・小児科または小児科のみ

▶小児科のみの診療日「2月」午後10時～翌朝7時

1日(日)・6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)



▶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

医療ネットしずおか □ <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>
 今診てもらえる医療機関や休日・夜間当番医の情報を提供

2月けんこうナビ

☎健康づくり課 ☎ 34-3281 ☎ 34-3282

☒ <http://www.city.shimada.shizuoka.jp/kenko-fukushi/index.html>

冬のお風呂は危険がいっぱい!

☎島田消防署 ☎ 37-0119

▶冬場の温かいお風呂は、心身のリラックスに最適です。しかし同時に、入浴中の事故が増える時期でもあります。寒い脱衣所や浴室に入った途端「ブルブル」と震えた時、血圧は急上昇。次いで湯船につかって体が温まり始めると、今度は血圧が急低下しています。冬の入浴は、高齢者や心臓病・高血圧を患っている人にとっては、危険と背中合わせであることを、本人も周囲の人も理解しておくことが大切です。

【入浴事故予防のポイント】

- 脱衣室や浴室を暖めておく。
- 湯温は 39～41℃。長湯をしない。
- 入浴前に水分を補給する。
- 飲酒後や食事・運動の直後には入浴しない。
- 家族に「今から入る」と一声掛けてから入浴する。



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
1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
8日(日)	高木医院 (川根町身成) ▶内科、小児科	53-2006
11日(休) (祝)	大下医院 (川根本町) ▶内科、小児科	56-0019
15日(日)	平井医院 (金谷本町) ▶内科、消化器内科	46-2236
22日(日)	上長尾診療所 (川根本町) ▶内科、消化器科、循環器科	56-1800

子どもの急な発熱やケガなどで困ったら

【静岡子ども救急電話相談】☎# 8000 (プッシュ回線)

相談時間/年中無休 午後6時～翌朝午前8時

※プッシュ回線以外からは ☎ 054-247-9910

相談対象/おおむね15歳までの子の保護者など

「健康講演会」を開催します

☎島田歯科医師会 ☎ 34-0418

☎健康づくり課 ☎ 34-3281

▶市民の皆さんを対象に、島田歯科医師会と健康づくり課による健康に関する講演会を開催します。入場には整理券が必要です。詳しくは、電話でお問い合わせください。

とき/2月14日(土) 午後2時～4時30分

ところ/地域交流センター歩歩路 多目的ホール

対象/市民 (中学生以上)

定員/180人

参加費/無料 (整理券が必要です)

内容/①基調講演「食事が育む健やかな体と心」講師: 塩澤春美氏 (管理栄養士) ②特別講演「上方落語」出演: 桂南天、桂雀喜

※整理券は、保健福祉センターはなみずき内の島田歯科医師会および健康づくり課で配布します。

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。

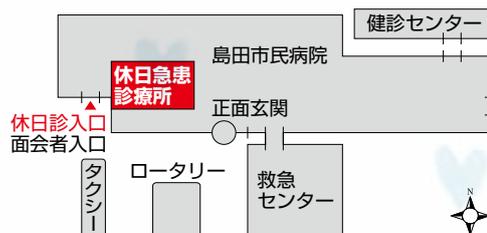
ところ/島田市民病院内

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、子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