

成人健康相談など

不妊・不育専門相談 →



依存相談・
こころの相談 →



種別	ところ	日	時間	相談内容など
出張健康チェック & 健康相談	マックスバリュ島田阿知ヶ谷店	13 日(土)	10:00 ~ 12:00	血圧測定、ベジタブルチェック 健康づくり課 ☎ 34-3281
食生活相談	保健福祉センター 予防検診室 (1 階)	3 日(水)	9:00 ~ 12:00	予約制 健康づくり課 ☎ 34-3281 ※乳幼児から高齢者まで。
		19 日(金)	13:30 ~ 16:30	
精神保健福祉 総合相談	藤枝総合庁舎	16 日(火)	13:30 ~	予約制 (秘密厳守) 中部健康福祉センター 福祉課 ☎ 054-644-9281 ※こころの健康などに関すること。
	中部保健所榛原分庁舎	25 日(木)	14:00 ~	

子ども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)
専門家である看護師や小児科医がアドバイスします。
対象／おおむね 15 歳まで
相談時間／24 時間

医療情報検索サイト

▶県内の医療機関や休日・夜間当番医の検索ができます。
電話でご確認の上、受診してください。

医療情報ネット (全国版) →



彩りも一品



青菜と厚揚げの簡単白あえ

- ◎健康づくり課 ☎ 34-3281
- 【材料】4 人分(1 人あたり 約 133kcal)
- ◎青菜 2 束
 - ※青菜＝ホウレン草・小松菜・水菜など
 - ◎絹厚揚げ(大) 1～2 枚
 - ◎白すりゴマ 大さじ 3
 - ◎白ねりゴマ 大さじ 1
 - ◎砂糖 大さじ 1～1.5
 - ◎みりん 大さじ 1
 - ◎塩 小さじ 1/2
- ④

- ①青菜は茹でて 3cm 幅に切る。
- ②①の水分をしっかり切る。
- ③絹厚揚げはさっと茹で、みじん切りにする。
- ④ボウルに③と④を入れる。
- ⑤④を泡立て器などでしっかり混ぜ合わせておく。
- ⑥②を⑤に入れて和える。

今月は、手軽に作れる「青菜と厚揚げの簡単白あえ」を紹介します。青菜は、ビタミン C や食物繊維が豊富で、風邪予防などさまざまな健康効果が期待できます。

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

◎健康づくり課 ☎ (0547)34-3282 ☎ (0547)34-3285

夜間の当番医 午後 5 時～7 時

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
1 日(月)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278
2 日(火)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
3 日(水)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104
4 日(木)	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
5 日(金)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
8 日(月)	齋藤医院 (東町)	35-3315
9 日(火)	しのざき消化器科内科医院 (元島田)	33-1100
10 日(水)	さくらいファミリークリニック (三ッ合町)	36-3826
11 日(木)	島田南耳鼻咽喉科 (南二丁目)	33-3737
12 日(金)	田代クリニック (井口)	30-5550
15 日(月)	藤本外科医院 (南原)	38-6088
16 日(火)	水野医院 (大柳南)	38-0003
17 日(水)	森田眼科クリニック (中溝四丁目)	37-6022
18 日(木)	八木医院 (祇園町)	36-8880
19 日(金)	よしとみクリニック (中央町)	33-0333
22 日(月)	リバティこどもクリニック (河原一丁目)	33-0077
23 日(火)	ケンこどもクリニック (岸町)	32-9300
24 日(水)	よねだクリニック (宮川町)	37-4099
25 日(木)	市山医院 (大川町)	37-3286
26 日(金)	藤井医院 (岸町)	35-4949

※当番医によって、電話受診となる場合があります。また、当番医・診断時間が変更する場合があります。当番医に電話でご確認の上、受診してください。

12 けんこう 月ナビ

【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～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：マイナ保険証・資格確認書、各種受給者証、お薬手帳、飲んでいる薬

▶小児科のみの診療日「12 月」

診療時間／6 日(土)・14 日(日)・20 日(土)・28 日(日) 午後 10 時～翌朝 7 時

休日の当番医 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
7 日(日)	上長尾田澤内科医院 (川根本町) ▶内科	56-1800
14 日(日)	平井医院 (金谷本町) ▶内科、消化器内科	46-2236
21 日(日)	加納医院 (牛尾) ▶消化器科、循環器科、内科	45-3038
28 日(日)	金谷眼科 (金谷扇町) ▶眼科	45-0010
29 日(月)	坂井医院 (金谷都町) ▶内科、小児科	45-2069
30 日(火)	上長尾田澤内科医院 (川根本町) ▶内科	56-1800
31 日(水)	鈴木内科医院 (川根本町) ▶内科、神経内科	58-3100

※当番医または診療時間が変更する場合があります。当番医に電話でご確認の上、受診してください。

島田市休日急患診療所 ☎ 35-1799

ところ／島田市立総合医療センター別館(1 階)

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)

持ち物／マイナ保険証・資格確認書、各種受給者証、お薬手帳、飲んでいる薬

※処方薬は、診療所内での受け取りが可能です。