

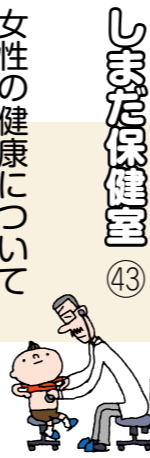
女性の健康にUNION

女性は40歳代後半から、女性ホルモンが急激に減少します。ホルモンバランスが崩れることで、自律神経のバランスが乱れ、次のようなさまざまな症状が現れることがあります。

- ・寝つきが悪い
- ・頭が重い、頭痛がする
- ・イライラする
- ・憂うつになる
- ・疲れやすい
- ・腰や手足が冷えやすい
- ・顔や上半身が熱くなる
- ・汗をかきやすい

この他にも、骨密度の低下や、悪玉コレステロール・中性脂肪の増加などが起こります。積極的に牛乳や小魚などのカルシウムを摂取して骨を丈夫にするとともに、体を動かしてカルシウムの吸収を高めましょう。また、食物繊維にはコレステロールを体外に排出する働きがあります。脂肪分を控え、野菜を十分に摂ることも大切です。

生活習慣を見直し、適度な運動などでストレスを解消して、この時期を上手に乗り切りましょう。また、**健（検）診**も定期的に受けるようにしましょう。



5月の健康メモ

進学や就職、異動などで、環境が大きく変わる季節です。5月は、体だけでなく心も疲れてストレスがたまりがち。休息を十分に取、「好きな音楽を聞く」「適度な運動をする」など自分に合った方法で、ストレスを発散させましょう。

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

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 小児科検診室	14日(月)	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
		31日(木)	13:30 ~ 16:30	
健康の日健康相談	保 予防健診室	7日(月)	9:30 ~ 11:00	血圧測定、尿検査、骨密度(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
伊太和里の湯健康相談	伊太和里の湯(多目的ルーム)	10・17・24・31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(17日・31日)、歯科相談(31日)
不妊専門相談	※お問い合わせください	第2・4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	10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
		17日(木)	11:20 ~	
HIV抗体検査・性感染症検査	藤 別館2階	10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カ月前の感染の有無が分かります。
		17日(木)	9:00 ~ 11:00	
肝炎ウイルス検査	藤 別館2階	10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分かります。
		17日(木)	11:20 ~	
高次脳機能障害相談	藤 会議室・相談室(3階)	16日(木)	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

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 受付(1階)	市内に住民登録がある妊婦	月~金曜日	9:00 ~ 11:30	妊娠届出書、印鑑
7か月児健康相談	保 乳幼児室	平成23年 10月 1~15日生まれ	8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
		10月 16~31日生まれ	29日(火)		
1歳6か月児健診	保 乳幼児室ほか	平成22年 10月 1~15日生まれ	1日(火)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート
		10月 16~31日生まれ	29日(火)		
3歳児健診	保 乳幼児室ほか	平成21年 4月 1~17日生まれ	10日(木)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
		4月 18~30日生まれ	17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。	1日(火) 10日(木) 17日(木) 29日(火)	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	9日(水) 22日(火)	9:30 ~ 11:00	母子健康手帳
	金 和室(2階)	乳幼児	18日(金)	9:30 ~ 11:00	
	三 あひるっこ	乳幼児	15日(火)	9:30 ~ 11:00	
離乳食講習会	保 乳幼児室ほか	平成24年1月生まれの子の保護者 託児の申し込みめきり：4月27日(金)	11日(金)	14:00 ~ 15:00	母子健康手帳、筆記用具 ※骨チェック希望者は、13:20までに受け付け

保：保健福祉センター「はなみずき」 金：金谷公民館「みんくる」 三：子育て支援センター「あひるっこ」(島田第三保育園内)

集団予防接種
ポリオ日程

健康づくり課 ☎ 34-3281

対象/次の①～③のいずれかに該当する子

- ① 1回目：平成23年6月～12月生まれ
- ② 2回目：平成23年1月～5月生まれ
- ③ 7歳6カ月未満で、ポリオ1・2回目を未接種の子

●ポリオ集団予防接種日程

5月	対象地区	時間	ところ
8日(火)	金谷地区、川根地区	13:20～14:15	夢づくり会館
9日(水)	第1学区	13:30～14:30 ※受付前に検温があるため、14:20までに入室してください。	保健福祉センター「はなみずき」
15日(水)	第2学区、第3学区		
16日(水)	第4学区、大長地区、伊久身地区		
22日(水)	第5地区、大津地区		
23日(水)	六合地区		
30日(水)	初倉地区、受けられなかった子		

週1回のブクブクでむし歯予防！
フッ素洗口説明会

健康づくり課 ☎ 34-3281

市では、子どもたちのむし歯予防のためフッ素洗口を行っています。平成24年度から実施会場が4カ所増え、市内8会場（保健福祉センターはなみずき・稲荷町公会堂・こども発達支援センターふわり・六合公民館ロクティ・東町公会堂ひなた・初倉公民館くらら・金谷公民館みんくる・金谷北支所）でフッ素洗口ができるようになりました。

参加希望の人は、次のとおり説明会を実施しますので、ぜひご参加ください。

とき/5月28日(月)午前10時～11時
(受付：午前9時45分～)

ところ/保健福祉センター「はなみずき」研修室

対象/平成9年4月2日～平成20年11月30日生まれの子ども保護者

内容/歯科医師によるフッ素洗口・むし歯予防の説明、フッ素洗口体験、新規申し込み受付など

申し込み/不要。直接会場へ

特定不妊治療費助成制度が
変わります

健康づくり課 ☎ 34-3281

平成24年度から、1治療年度あたり50万円の助成限度額を設けます。なお、平成24年3月31日(日)までに治療を開始し、平成24年9月30日(日)までに終了した治療については、経過措置により平成23年度の制度を適用するため、限度額はありません。

助成を希望する人は、必ず事前に健康づくり課へご相談ください。

対象者/夫婦ともに市内に継続して1年以上住民登録があり、次の要件を全て満たす人

- ①医療機関において不妊症と診断され特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を行っていること。
- ②夫婦および夫婦と生計を一にする世帯の人が、市税などを滞納していないこと。

対象となる治療/第1子・第2子を対象とした、医療保険適用外の特定不妊治療（顕微授精を含む体外授精に要する治療）

※入院費、食事代、文書料、受診の際の交通費・滞在費などは含みません。

助成額/対象となる治療に要した費用（1治療年度あたり50万円まで）

いい歯いきいき
8020コンクール参加者募集

健康づくり課 ☎ 34-3281

80歳以上になっても自分の歯が20本以上ある元気な高齢者を募集します。

対象/昭和7年4月1日以前生まれ（満80歳以上）で、自分の歯が20本以上ある健康な人

※以前に表彰されたことがある人や、前回応募してから5年以上経過した人も応募可能です。

●川根会場

とき/5月16日(水)午後1時30分～2時30分
ところ/川根地区センター 会議室1（1階）

●島田会場

とき/5月17日(木)午前10時～正午
ところ/保健福祉センター「はなみずき」歯科検診室（1階）

【共通】

申し込み/島田市歯科医師会（☎34-0418）または健康づくり課へ電話で

しめきり/5月11日(金)午後4時まで

※審査の結果、上位入賞者は6月3日(日)開催の「歯の市民フェスティバル」で表彰します。

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としています。

とき	当番医（住所）*診療科目	電話番号
3日(木)	坂井医院（金谷都町） *内科、小児科	45-2069
4日(金)	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
5日(土)	織田医院（金谷上十五軒） *循環器科内科、内科、小児科	45-3042
6日(日)	林医院（川根町家山） *内科、外科	53-2352
13日(日)	森本外科医院（金谷上十五軒） *脳神経外科、外科、胃腸科	46-1181
20日(日)	鈴木内科医院（川根本町徳山） *内科、神経内科	58-3100
27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

休日などの診療

【島田市休日急患診療所】☎35-1799

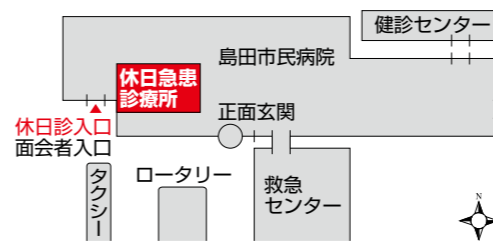
島田市医師会の医師が診察します。

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(火)	たぐちクリニック（旗指）	39-5920
2日(水)	鈴木内科医院（道悦四丁目）	37-5165
7日(月)	田代クリニック（井口）	30-5550
8日(火)	はなみずき通りクリニック（旗指）	33-5550
9日(水)	松永医院（東町）	37-1232
10日(木)	藤井医院（岸町）	35-4949
11日(金)	牧野耳鼻咽喉科医院（向島町）	37-5814
14日(月)	レシャード医院（元島田）	34-0500
15日(火)	よしとみクリニック（中央町）	33-0333
16日(水)	森田眼科クリニック（中溝四丁目）	37-6022
17日(木)	六合整形外科（道悦二丁目）	33-1130
18日(金)	八木医院（祇園町）	36-8880
21日(月)	よねだクリニック（宮川町）	37-4099
22日(火)	あきやま眼科（阪本）	38-7221
23日(水)	ケンこどもクリニック（岸町）	32-9300
24日(木)	生駒脳神経クリニック（大津通）	37-3155
25日(金)	あらなみ皮膚科アレルギー科クリニック（中溝町）	34-5522
28日(月)	安藤整形外科（旭二丁目）	33-7500
29日(火)	おおるり眼科クリニック（南一丁目）	35-7717
30日(水)	伊藤医院（大川町）	35-6693
31日(木)	小沢クリニック（宮川町）	35-2278

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