

① 朝目覚めたら、カーテンを開けて日の光をしっかりと浴びて体内時計を朝にリセットする(10〜15分が目安)

② 30分以内の昼寝をする

③ 入浴は早めに済ませる

眠りと心には、密接な関係があります。もしも「生活を改善しても眠れない日が2週間以上続く」「食欲がない」などの症状がある場合は、早めに専門医へ相談しましょう。

【ポイント】

① 朝目覚めたら、カーテンを開けて日の光をしっかりと浴びて体内時計を朝にリセットする(10〜15分が目安)

② 30分以内の昼寝をする

③ 入浴は早めに済ませる

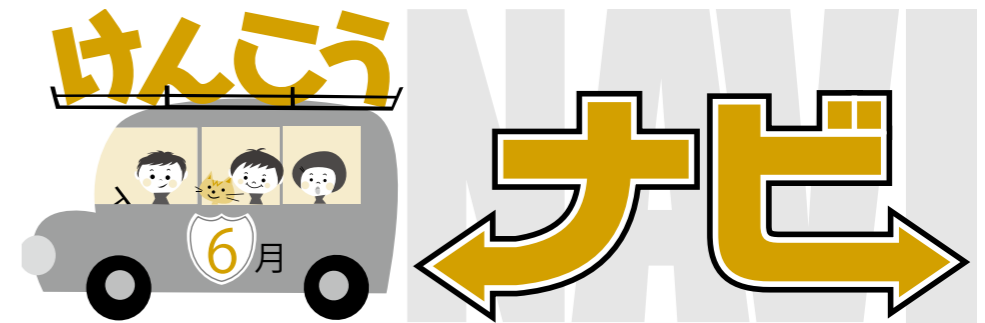
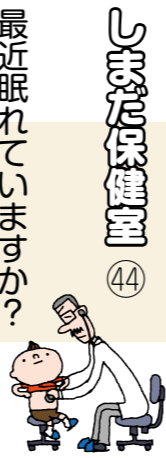
眠りと心には、密接な関係があります。もしも「生活を改善しても眠れない日が2週間以上続く」「食欲がない」などの症状がある場合は、早めに専門医へ相談しましょう。

最近眠れてくますか？

あなたは、睡眠で十分な栄養がとれていますか。「日中何度も眠くなってしまおう」「夜なかなか眠れない」「朝起きられない」など、睡眠不足で悩んでいませんか。

睡眠は、体と心の健康を保つ上で、とても重要なものです。眠れない・眠らない生活が続くと、自律神経やホルモンのバランスが乱れ、血圧や血糖値が上昇するなど、生活習慣病をまねきます。また「イライラする」「注意力が下がる」「気分的に不安定になる」といった、精神的な不調にもつながります。

生活習慣や体の疾患やストレスなど、眠れない原因はさまざまですが、うつ病など心の病気の初期症状である可能性もあります。



6月の健康メモ

今年もそろそろ梅雨の季節がやってきます。植物や農作物にとっては大切な雨ですが、雨が長く降り続くとジメジメして、気持ちまで落ち込みやすくなります。体調を崩さないよう、日々のストレス解消を図っていきましょう。

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	5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
		20日(水)	13:00 ~ 16:30	
健康の日健康相談	保 予防健診室	4日(月)	9:30 ~ 11:00	血圧測定、尿検査(保健福祉センターのみ)、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
	金谷北支所	29日(金)		
伊太和里の湯健康相談	伊太和里の湯(多目的ルーム)	7・14・21・28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(14日・28日)、歯科相談(28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	7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
		21日(木)	11:20 ~	
HIV抗体検査・性感染症検査	藤 別館2階	7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。
		21日(木)	9:00 ~ 11:00	
肝炎ウイルス検査	藤 別館2階	7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。
		21日(木)	11:20 ~	

※ 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。 保：保健福祉センター「はなみずき」 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 11月 1~15日生まれ	12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
		11月 16~30日生まれ	19日(火)		
1歳6か月児健診	保 乳幼児室ほか	平成22年 11月 1~15日生まれ	12日(火)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート
		11月 16~30日生まれ	19日(火)		
3歳児健診	保 乳幼児室ほか	平成21年 5月 1~14日生まれ	7日(木)	12:45 ~ 13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
		5月 15~31日生まれ	14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。	7日(木) 12日(火) 14日(木) 19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	6日(水)	13:30 ~ 15:00	母子健康手帳
	金 和室(2階)	乳幼児	20日(水)	9:30 ~ 11:00	
	川 ホール	乳幼児	15日(金)	9:30 ~ 11:00	
一 第一保育園	乳幼児	18日(月)	9:30 ~ 11:00		
一 第一保育園	乳幼児	26日(火)	9:30 ~ 11:00		
離乳食講習会	保 乳幼児室ほか	平成24年2月生まれの子の保護者 託児の申し込みきり：5月25日(金)	8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

金：金谷公民館「みんくる」 川：かわね保育園内「むくむく」 一：第一保育園内「あそぼう会」

子宮頸がん検診の一部変更

健康づくり課 ☎ 34-3282 / ☎ 34-3281

①子宮頸がん検診は2年に1回

厚生労働省の指針では、子宮頸がん検診は2年に1回となっています。

市でも今年度から、50歳以上の子宮頸がん検診を一部変更します。50歳以上の人で、平成23年度に子宮がん検診を受診した人には、今年度の受診票は送られません。ご了承ください。

※ 検診は、子宮口付近の細胞を採って調べます。受診の際は、着脱しやすい服装でお出掛けください。

②子宮頸がん予防ワクチン接種料金助成の延長

子宮頸がん予防ワクチン接種料金助成が、平成25年3月31日まで延長されます(期日を過ぎた接種については、全額自己負担となります)。

対象者/中学1年生～高校1年生

(平成24年度に13～16歳になる人)

自己負担/4,000円(1万2,000円助成/1回)

接種回数/3回

ワクチン名/サーバリックスまたはガーダシル

※3回とも同じワクチンを接種します。

第16回 歯の市民フェスティバル

島田市歯科医師会 ☎ 34-0418 / 健康づくり課 ☎ 34-3281

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。これにちなみ、今年も歯に関するさまざまな楽しいイベントを開催します。ぜひ、お気軽にご参加ください。

とき/6月3日(日) 午前9時45分～正午

(イベントは午前10時～)

ところ/保健福祉センター「はなみずき」

イベント/▷8020コンクールの表彰 ▷歯の衛生週間図画ポスター展示(展示は6月22日(金)まで) ▷歯の検診・相談(口腔がんに関する相談も受け付けます) ▷ブラッシング指導 ▷顕微鏡による口の中の細菌の観察 ▷パネル展示 ▷かむ力の測定 ▷フッ素洗口体験 ▷手作りお菓子の配布(数量限定)▷大道芸など



市民病院の乳がん検診を休止

健康づくり課 ☎ 34-3282

今年度の乳がんの個別検診は、よしみクリニックと総合健診センターヘルスポート(藤枝市)で実施します。島田市民病院で受診していた人は、ご注意ください。

詳しくは、5月下旬に郵送する受診票をご確認ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

医療機関	電話番号	検診日
よしみクリニック(中央町)	33-0333	6月以降の診療日
静岡県予防医学協会総合健診センターヘルスポート(藤枝市善左衛門)	0120-39-6460	6月以降の(月)～(金)と指定土曜日

※ 検診は、視触診とマンモグラフィです。月経終了後4～7日ぐらいが適しています。

※ 以下の人は乳がん検診の受診はお控えください。妊娠中・妊娠の可能性のある人、授乳中の人、ペースメーカーを使用している人、豊胸手術をしている人

出張健康相談

健康づくり課 ☎ 34-3281

糖尿病予備軍「県内ワースト・ワン」から、目指せ脱却!

普段は測る機会のない血糖値や、体内年齢・体脂肪・筋肉量が分かる「体組成測定」を実施します。

島田市の特定健康診査受診者の約7割の人が、糖尿病予備軍という結果が出ています。これは、静岡県内で「ワースト・ワン」の数値です。この機会に、ご自分の健康状態の傾向を知り、今後の健康づくりに役立てましょう。また、健診を受け病気の早期発見だけではなく、病気の予防に努めましょう。

当日会場では、健康診査の登録や子ども向けのお楽しみコーナー(折り紙など)も行います。

とき/6月30日(土) 午前10時～午後4時

ところ/アピタ島田店

対象/どなたでも

申し込み/不要。直接会場へ

※ 体組成測定は、裸足で行います。裸足になりやすい服装でお出掛けください。

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
3日(日)	高木医院(川根町身成) *内科、小児科	53-2006
10日(日)	本川根診療所(川根本町千頭) *内科、小児科、消化器科	59-3811
17日(日)	平井医院(金谷本町) *内科、外科、消化器科	46-2236
24日(日)	上長尾診療所(川根町上長尾) *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。

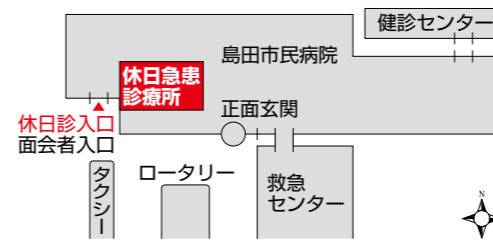
ところ/島田市民病院内

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

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

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(金)	片岡医院(本通七丁目)	36-5104
4日(月)	西山医院(南一丁目)	37-7208
5日(火)	加藤整形外科クリニック(三ツ合町)	35-1565
6日(水)	勝見耳鼻咽喉科医院(本通三丁目)	37-2518
7日(木)	かなやま眼科医院(道悦四丁目)	37-7767
8日(金)	神川整形外科医院(本通一丁目)	37-5236
11日(月)	川口クリニック(大津通り)	34-3700
12日(火)	しのぎ消化器科内科医院(元島田)	33-1100
13日(水)	さくらいファミリークリニック(三ツ合町)	36-3826
14日(木)	島田南耳鼻咽喉科(南二丁目)	33-3737
15日(金)	たぐちクリニック(旗指)	39-5920
18日(月)	田代クリニック(井口)	30-5550
19日(火)	牧野耳鼻咽喉科医院(向島町)	37-5814
20日(水)	はなみずき通りクリニック(旗指)	33-5550
21日(木)	藤井医院(岸町)	35-4949
22日(金)	松永医院(東町)	37-1232
25日(月)	森田眼科クリニック(中溝四丁目)	37-6022
26日(火)	八木医院(祇園町)	36-8880
27日(水)	ケンこどもクリニック(岸町)	32-9300
28日(木)	よしみクリニック(中央町)	33-0333
29日(金)	鈴木内科医院(道悦四丁目)	37-5165