

## ヘルシー教室 ～バランスの良い食事で糖尿病を予防しよう～

健康づくり課 ☎ 34-3281

テーマごとに、生活習慣病予防の講話や運動などと、2回の調理実習を行います。

日程	テーマ
7月4日(水)	生活習慣病予防について(糖尿病)
7月31日(火)	何をどれだけ食べればよいの?(調理実習)
9月5日(水)	食事バランスガイドを使いましょう。 (調理実習)
9月19日(水)	めざせ! マイナス5歳 (脂肪燃焼ストレッチ)

定員/25人(男性の参加も歓迎)

参加料/1,000円(2回分の食材費として初回に持参)

持ち物/エプロン、三角巾、ふきん3枚

とき/午前9時30分～正午

ところ/保健福祉センターはなみずき 栄養学習室

申し込み/6月21日(水)～7月2日(木)に電話で

## 出張「がん」よろず相談

静岡がんセンター ☎ 055-989-5392

とき/7月19日(木)午後1時～4時

ところ/住吉会館(吉田町保健センター2階)

対象/中部健康福祉センター管内にお住まいでがんに関する相談を希望される人

内容/専門スタッフによる対面相談

予約/6月25日(月)～7月6日(金)に電話で(先着5組)

## 予防接種は市外でも受けられます

健康づくり課 ☎ 34-3281

市外で定期予防接種を受ける人は「相互乗入手続き」が必要ですが、島田・榛原・小笠医師会と志太医師会に加入している医療機関での接種は、手続きが不要です。

※種類により接種できない医療機関があります。

※県外の場合は、全額自己負担で依頼書が必要です。

※詳しくは健康カレンダーまたは市のホームページで。

## 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
1日(日)	加納医院(牛尾) ▶内科、小児科、呼吸器内科、アレルギー科	45-3038
8日(日)	織田医院(金谷上十五軒) ▶循環器内科、内科、小児科	45-3042
15日(日)	林医院(川根町家山) ▶内科、外科	53-2352
16日(月)	かなや眼科(金谷扇町) ▶眼科	45-0010
22日(日)	坂井医院(金谷都町) ▶内科、小児科	45-2069
29日(日)	すぎもと耳鼻咽喉科クリニック(金谷東1丁目) ▶耳鼻咽喉科	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。

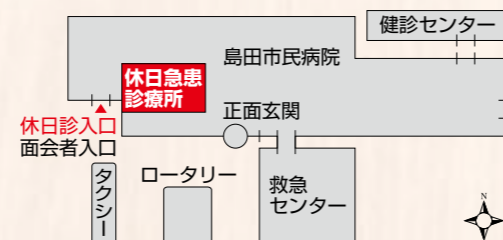
ところ/島田市民病院内

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

※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。

とき	当番医(住所)	電話番号
2日(月)	レシャード医院(元島田)	34-0500
3日(火)	六合整形外科(道悦2丁目)	33-1130
4日(水)	よねだクリニック(宮川町)	37-4099
5日(木)	生駒脳神経クリニック(大津通り)	37-3155
6日(金)	あきやま眼科(阪本)	38-7221
9日(月)	あらなみ皮膚科アレルギー科クリニック(中溝町)	34-5522
10日(火)	安藤整形外科(旭2丁目)	33-7500
11日(水)	伊藤医院(大川町)	35-6693
12日(木)	小沢クリニック(宮川町)	35-2278
13日(金)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
17日(火)	片岡医院(本通7丁目)	36-5104
18日(水)	勝見耳鼻咽喉科医院(本通3丁目)	37-2518
19日(木)	西山医院(南1丁目)	37-7208
20日(金)	加藤整形外科クリニック(三ツ合町)	35-1565
23日(月)	かなやま眼科医院(道悦4丁目)	37-7767
24日(火)	しのぎき消化器科内科医院(元島田)	33-1100
25日(水)	神川整形外科医院(本通1丁目)	37-5236

とき	当番医(住所)	電話番号
26日(木)	川口クリニック(大津通り)	34-3700
27日(金)	さくらいファミリークリニック(三ツ合町)	36-3826
30日(月)	島田南耳鼻咽喉科(南2丁目)	33-3737
31日(火)	鈴木内科医院(道悦四丁目)	37-5165

### 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

### 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)

「受診した方がいい?」「様子を見ても大丈夫?」救急病院に受診させるべきか迷っている時、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

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

相談料は無料ですが、通話料は利用者負担です。

明らかに重症の場合は、迷わずダイヤル119番。