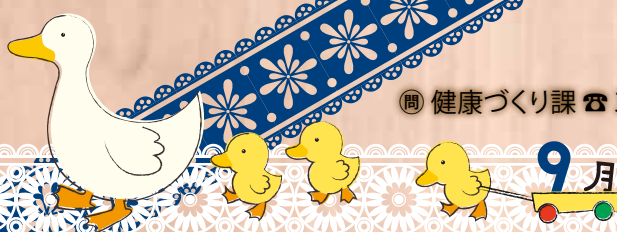




母子健康手帳交付・乳幼児健診など

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 25 年 2 月 1 ～ 15 日生まれ 2 月 16 ～ 28 日生まれ	3 日（火） 10 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
1歳6か月児健診	保健福祉センター乳幼児室ほか	平成 24 年 2 月 1 ～ 15 日生まれ 2 月 16 ～ 29 日生まれ	3 日（火） 10 日（火）	12:45 ～ 13:15	母子健康手帳、アンケート
3歳児健診	保健福祉センター乳幼児室ほか	平成 22 年 8 月 1 ～ 13 日生まれ 8 月 14 ～ 31 日生まれ	5 日（木） 12 日（木）	12:45 ～ 13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
フッ素塗布	保健福祉センター予防健診室	① 1歳6か月児 ② 2歳児 ③ 2歳6か月児 ④ 3歳児 ⑤ 3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、1,000 円（初回に 5 回分徴収します）
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）		9:30 ～ 11:00	母子健康手帳
	子育て支援センターむくむく（川根保育園内）	乳幼児	9 日（月）		
	木の実（くりのみ保育園内）	乳幼児	17 日（火）		
	金谷公民館みんくる	乳幼児	20 日（金）		
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 25 年 5 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：8 月 23 日（金）	6 日（金）	14:00 ～ 15:00 （受付 13:20 ～ 13:50）	母子健康手帳、筆記用具 ※ 骨チェック希望者は、裸足になれる服装でお越しください。



9月

成人健康相談など

ご利用ください「医療ネットしずおか」(県健康福祉部)

今診てもらえる医療機関や休日・夜間当番医の情報を、ホームページで提供しています。 ☎ <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

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	18 日(木)	9:00 ~ 12:00	予約制 乳幼児からお年寄りまでの食生活に関する相談
		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	2 日(月)	13:30 ~ 15:00	血圧測定、尿検査、骨密度測定(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・19・26 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(19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

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)	牧野耳鼻咽喉科医院 (向島町)	37-5814
3 日(火)	松永医院 (東町)	37-1232
4 日(水)	水野医院 (大柳南)	38-0003
5 日(木)	森田眼科クリニック (中溝四丁目)	37-6022
6 日(金)	八木医院 (祇園町)	36-8880
9 日(月)	レシャード医院 (元島田)	34-0500
10 日(火)	よしとみクリニック (中央町)	33-0333
11 日(水)	ケンこどもクリニック (岸町)	32-9300
12 日(木)	六合整形外科 (道悦二丁目)	33-1130
13 日(金)	よねだクリニック (宮川町)	37-4099
17 日(火)	あきやま眼科 (阪本)	38-7221
18 日(水)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
19 日(木)	生駒脳神経クリニック (大津通)	37-3155
20 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
24 日(火)	伊藤医院 (大川町)	35-6693
25 日(水)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104
26 日(木)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278

とき	当番医 (住所)	電話番号
27 日(金)	おおるい眼科クリニック (南一丁目)	35-7717
30 日(月)	勝見耳鼻咽喉科医院 (本通三丁目)	37-2518

※16 日(月)・23 日(月)の夜間については、志太榛原地域救急医療センターにご連絡ください。(診療時間などは下記のとおり)

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

※7 日・14 日・21 日・28 日(全て土曜日)の午後 10 時～翌朝 7 時は、小児科のみになります。

▶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

【静岡こども救急電話相談】 ☎ 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。

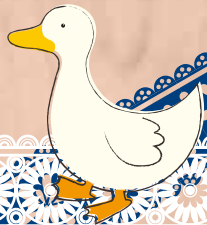
相談時間／年中無休 午後 6 時～翌朝午前 8 時

※ 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。



ストレスとの付き合い方

～ 9月10日は世界自殺予防デー ～

☎健康づくり課 ☎ 34-3281

▶ 15人に1人が経験するほど身近な病気であるうつ病。日常生活でストレスがたまると、なりやすいといわれています。上手なストレス解消法を身に付けて、体も心も健康な生活を送りましょう。

【ストレスをコントロールする】

暴飲暴食など、無理をして一時的にストレスが軽くなったとしても、癖になってしまう可能性もあります。例えば、運動は、体だけでなく脳にもいい効果があるといわれており、より健康的なストレス解消法といえます。散歩など、単純な運動をする際に動きに集中することで、悩みをやり過ごす練習になります。ストレスが強くなり、自分がやるべきこと、やりたいことに注意が向かなくなってしまったときに、これらの解消法が注意を戻す練習になり、ストレスとうまく付き合うヒントになるのです。

【身近なところからできること】

誰でも居場所のなさや孤立感を感じてしまうと、苦しいものです。日本人の自殺率は、働き盛りの40～60代男性が最も高くなっています。これは、相談することや、弱みを見せるのが苦手な年代層でもあります。まずは皆さんの周りだけでも「相談することは格好悪くないよ」という雰囲気作りをしていきましょう。

平成25年度 応急手当普及員講習・再講習

☎健康づくり課 ☎ 34-3281

【養成講習】◎とき／▷保健福祉センター9月6日(金) 午後7時～8時30分 ▷島田消防署9月7日・14日・21日(全て土曜日) 午前9時～午後5時30分

◎受講資格／中学生以上で、過去に普通救命講習を受講した人 ◎定員／30人(先着順・無料)

【再講習】◎とき／9月28日(土) 午前9時～正午(島田消防署)

【共通】◎申込方法／8月13日(火)～9月5日(木)(午前8時30分～午後5時15分)に、電話で健康づくり課へ

休日の診療

診療時間／午前9時～午後5時

とき	当番医(住所) *診療科目	電話番号
1日(日)	織田医院(金谷上十五軒) ▶循環器内科、内科、小児科	45-3042
8日(日)	林医院(川根町家山) ▶内科、外科	53-2352
15日(日)	かなや眼科(金谷扇町) ▶眼科	45-0010
16日(月) (祝)	坂井医院(金谷都町) ▶内科、小児科	45-2069
22日(日)	さくらい整形外科(金谷根岸町) ▶整形外科、リハビリテーション科	47-1500
23日(月) (祝)	大下医院(川根本町下長尾) ▶内科、小児科	56-0019
29日(日)	森本外科医院(金谷上十五軒) ▶脳神経外科、外科、消化器内科	46-1181

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。

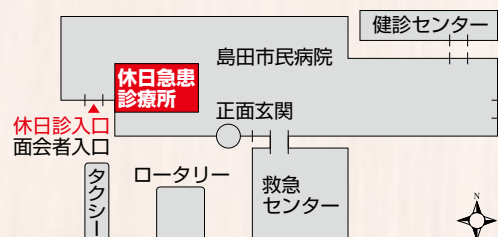
ところ／島田市民病院内

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

成人検診(がん検診・国保特定健診)など

種別	ところ	日	時間	備考
国保地区まわり 検診	六合公民館 「ロクティ」	24 日(火)・26 日(木)・ 30 日(月)	8:30～11:00	胃・大腸・肺・前立腺がん検 診、肝炎検診、国保特定健診
地区まわり検診	南原公民館	2 日(月)・3 日(火)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	大津農村環境 改善センター	4 日(水)・5 日(木) 11 日(水)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	東町公会堂 「ひなた」	6 日(金)・9 日(月)・ 10 日(火)・12 日(木)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	梅の里伊太 コミュニティセンター	13 日(金)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	六合公民館 「ロクティ」	17 日(火)～20 日(金)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	神座3 番公会堂	25 日(水)・27 日(金)	8:30～11:00	胃・大腸・肺がん検診
	岡田公会堂	3 日(火)	13:30～14:30	大腸・肺がん検診
	智満寺駐車場	4 日(水)	13:30～14:00	大腸・肺がん検診
	大草公会堂	4 日(水)	14:30～15:30	大腸・肺がん検診
	東光寺公会堂	10 日(火)	13:30～14:00	大腸・肺がん検診
	阿知ヶ谷公会堂	10 日(火)	14:30～15:30	大腸・肺がん検診
	六合公民館 「ロクティ」	17 日(火)・18 日(水)	13:30～14:30	大腸・肺がん検診
	入中川原公民館	20 日(金)	13:30～14:30	大腸・肺がん検診
	相賀小学校	25 日(水)	13:30～15:00	大腸・肺がん検診
	鵜網公会堂	27 日(金)	13:30～14:00	大腸・肺がん検診
	鍋島茶農協	27 日(金)	14:30～15:00	大腸・肺がん検診
国保特定健診	金谷公民館 「みんくる」	5 日(木)・6 日(金)	12:45～14:00	国保特定健診、前立腺がん・ 肝炎検診
	川根地区センター	2 日(月)～6 日(金) 26 日(木)・27 日(金)・ 30 日(月)	8:30～10:00	国保特定健診、前立腺がん・ 肝炎検診
	島田地区医療機関	※ 平成 26 年 2 月 20 日まで実施。		

※ 受診には受診票が必要です。受診票のない人は、健康づくり課までお問い合わせください。希望する検診を登録（申し込み）してある人には、事前に受診票を郵送します。

※ 金谷・川根地区特定健診（集団）でも、特定健診と同時に前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診を受診できます。同時受診を希望する場合は、個別受診票を持参してください。