

10月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-0035 東小川1-8-1
保健センター ☎627-4111 ☎627-9960

健康標語

健康は規則正しい生活から

規則正しい生活習慣・適度な運動で体力をつけ、体調管理をしましょう。

乳幼児健診・相談の日時は、新型コロナウイルス感染症予防のため個別通知により指定する場合があります。ご不明な点は問い合わせてください。

乳幼児健康診査・相談

■6～7か月児相談
◆焼津地区にお住まいの人
対象 令和2年3月生まれの子
日程 ●焼津・大村・港…10月6日㈯ ●豊田・東益津…10月8日㈪ ●小川・大富・和田…10月9日(金)

■3歳児健康診査
※前月に3歳を迎えたお子さんが対象です。
対象 平成29年9月生まれの子
日程 ●焼津・大村・大井川…10月28日㈯ ●豊田・東益津・港…10月29日㈪ ●小川・大富・和田…10月30日(金)

◆大井川地区にお住まいの人
対象 令和2年3・4月生まれの子
日程 10月15日㈪
会場 大井川保健相談センター

◆1歳6か月児健康診査とフツ素塗布
※前月に1歳6か月を迎えたお子さんが対象です。
◆焼津地区にお住まいの人
対象 平成31年3月生まれの子
日程 ●焼津・大村・港…10月20日㈯ ●豊田・東益津…10月22日㈪ ●小川・大富・和田…10月23日(金)

◆大井川地区にお住まいの人
対象 平成31年2・3月生まれの子
日程 10月27日㈯
会場 大井川保健相談センター

具、バスタオル（測定希望者のみ）
※大井川保健相談センターは10月15日(休)のみ（受付時間は午前9時30分～10時30分）。

2歳児歯みがき教室

対象 平成30年10月生まれの子
日程 ●焼津・大村・大井川…10月5日(月) ●豊田・東益津・港…10月13日(日) ●小川・大富・和田…10月14日(火)
受付時間 午前9時15分～9時30分
会場 保健センター
内容 ブラッシング指導、身体測定、育児相談
持ち物 母子健康手帳、アンケート、仕上げ歯ブラシ、フェイスタオル

栄養相談

■母子栄養相談
対象 妊産婦、乳幼児、小中学生
日程 毎週月曜日（祝日を除く。要予約。時間は予約時に相談してください）
会場 保健センター
内容 妊産婦の食事、離乳食、学齢期の食事など
持ち物 母子健康手帳

血圧・血糖相談

対象 どなたでも
日時 月～金曜日（祝日を除く）午前9時～11時、午後1時30分～4時（要予約）
会場 保健センター
内容 健診結果（血圧や血糖など）から体の状態を知り生活習慣について考える
持ち物 健診結果

健診・検診

■令和2年度の各種健（検）診の受診券について
特定健診・がん検診受診券は、

性で昨年度受診していない人、今年度の無料クーポン券対象者（令和2年4月1日時点で40歳の人）
●歯科健診…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
●結核健診・肺がん検診…40歳以上の入

◆検診車で受ける焼津地区の結核・肺がん検診について
靴下の着用またはスリッパと飲み物を持参してください。
■健（検）診対象者
※対象年齢を令和3年3月31日現在の年齢で表記します。
●特定健診…40歳以上で焼津市国民健康保険・後期高齢者医療の人

◆大井川地区にお住まいの人
集団健診または指定医療機関で個別健診を受診できます
※今年度の集団健診は完全予約制です。
●肝炎検診…40歳以上で過去に肝炎検診未受診の人（シール受診券のあなたの受診対象欄に今年度無料対象と記載のある人は無料で受診できます）
●前立腺がん検診…50歳以上の男性
●大腸がん検診…40歳以上の人
●胃がん検診…40歳以上の人（検診車による集団検診は74歳までの人）
※集団検診はバリウム検査、個別検診はバリウム検査と内視鏡検査が選択できます。内視鏡検査は9月7日(月)から開始します。今年度、内視鏡検査を受けた人は、来年度対象外となります。

●ピロリ菌胃がんリスク検診…35・40・45・50・55・60・65・70歳の人（40歳以上の人は胃がん検診との選択）
●子宮がん検診…20歳以上の女性で昨年度受診していない人、今年度の無料クーポン券対象者（令和2年4月1日時点で20歳の人）
●乳がん検診…30歳以上の女

性で昨年度受診していない人、今年度の無料クーポン券対象者（令和2年4月1日時点で40歳の人）
●歯科健診…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
●結核健診・肺がん検診…40歳以上の入

◆認知症一次スクリーニング
認知機能低下の早期発見・早期対応のための検査です。
対象 満70～74歳の人（要支援・要介護認定者、事業対象者、後期高齢者医療制度加入者を除く）
【共通】
持ち物 受診券、健康保険証、介護保険証
問合先 地域包括ケア推進課 ☎626-1219

9月の生活情報

夜間の診療

■志太・榛原地域救急医療センター
診療科目 内科、小児科
受付時間 ●月～金曜日…午後7時30分～10時 ●土・日曜日…午後7時30分～翌日午前7時
※5日(土)・13日(日)・20日(日)・27日(日)の午後10時以降は、診療科目が小児科のみとなります。
持ち物 ●健康保険証や後期高齢者医療被保険者証、子ども医療費受給者証など
●服用中の薬があれはそその薬
問合先 志太・榛原地域救急医療センター ☎644-0099

相談室

■市民相談室（市役所アトレ庁舎1階）での相談
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133
※消費生活相談と多重債務相談は ☎626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日（祝日を除く）	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	14日(月)	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	4日(金)・18日(金)	13:00～15:00
交通事故相談	毎週水曜日	9:30～15:30
建築なんでも相談		
☆登記・測量相談	8日(火)	13:00～15:30
行政相談	7日(月)・28日(月)	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	9:30～12:00
労働相談	17日(月)	13:30～16:00
☆公証人相談	今日はありません(次回10月27日(火)予定)	

■大井川福祉センター「ほほえみ」での相談
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133

■女性相談(会場は予約時にお伝えします。1人1時間程度)…家族や職場の相談など
予約・問合先 市民協働課 ☎626-1178

■豊田明名管院長（浜松医科大学名誉教授）による健康相談
会場・予約・問合先 市立総合病院地域医療連携室 ☎623-3111(代)

■青少年教育相談センター（市役所大井川庁舎1階）での相談
問合先 青少年教育相談センター ☎662-0513 ☎kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

■子ども相談センター（市役所アトレ庁舎1階）での相談
問合先 子ども相談センター ☎626-1165 ☎kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

ポッチとニャンチの愛の伝言板

■犬・猫の新しい飼い主を募集
猫5匹が新しい飼い主を待っています。
問合先 環境生活課 ☎662-0571
■どうしても飼えなくなった犬・猫がいるとき
中部保健所衛生業務課（☎644-9283）にご相談ください。

Menu 299

■材料（2人分）
木綿豆腐…1丁、シメジ…1パック、エリンギ…2本、ゴマ油…大さじ1、ショウガ（千切り）…1/2かけ分
A（酒・みりん・醤油…各大さじ1/2、だし汁…1/2カップ）、
B（片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1/2）、スライスチーズ…2枚、万能ネギ（小口切り）…少々
■作り方
①豆腐は縦に半分、厚みを半

台所からの健康づくり

分に切り、水切りをする。シメジは石づきを取り除き小房に分ける。エリンギは長さを半分にし、5mm幅に切る。
②フライパンにゴマ油の半量を熱し、ショウガを炒める。香りが立ったらシメジ・エリンギを加えてしんなりするまで炒めAを加えてひと煮立ちしたらアクを取る。弱火で5分程度煮、Bの水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
③別のフライパンに残りのゴマ油を熱し、①の豆腐を並べて両面をこんがり焼き半分に切ったスライスチーズを1枚ずつのせ蓋をする。
④チーズが溶けたら器に盛り、②をかけ万能ネギを散らす。
■1人分の栄養量
エネルギー 270kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 17.5g、カルシウム 249mg、鉄 1.9mg、塩分 1.4g
協力/焼津市健康づくり食生活推進協議会
問合先/保健センター ☎627-4111

六つがりきりてみ食療法アップ！ さのこあんかけ豆腐ステーキ



■受動喫煙防止対策に関する電話相談 日時 令和3年3月31日(火)までの平日(年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 相談・問合先 県受動喫煙防止対策コールセンター ☎252-0007

■権利擁護相談(要予約) 成年後見制度の利用や高齢者・障害者の権利擁護について、司法書士による相談を行っています。 日程 9月9日(火)、10月14日(火) 午後1時30分～4時30分 会場 総合福祉会館 ※1組30分の予約制です。詳しくは問い合わせてください。 予約・問合先 焼津市社会福祉協議会 ☎621-2941

■市民相談室（市役所アトレ庁舎1階）での相談
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133

休日当番医と休日当番薬局

●診療時間 午前8時30分～午後5時
※歯科は午前9時～午後3時。☆印は午前9時～午後5時。
■地域の休日・夜間の当番医を知りたいとき（フリーダイヤルによる案内）
問合先 静岡県救急医療情報センター ☎0800-222-1199
■薬に関して質問があるとき
受付時間 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分
問合先 静岡県薬剤師会医薬品情報管理センター ☎281-9998

日付	診療科など	医療機関名	電話
6日(日)	内科 小児科 外科 耳鼻科 歯科	山の手クリニック（関方） 石川医院（田尻） 谷口整形外科医院（小屋敷） ふじえだ耳鼻科（藤枝市上敷田）☆ 港歯科医院（中港3） 焼津のぞみ薬局（関方） エムハート薬局たじり店（田尻） 東京薬局（栄町3）	☎620-1911 ☎624-4321 ☎627-2020 ☎648-1000 ☎626-0350 ☎621-5995 ☎656-2233 ☎628-2370
	当番薬局		
13日(日)	内科 小児科 外科 耳鼻科 産婦人科 歯科	小長谷内科消化器科医院（栄町6） 山下内科医院（本町2） たきいクリニック（相川）☆ 金井整形外科（大村2） 吉田耳鼻咽喉科医院（下小田） 前田産科婦人科医院（小屋敷） キャロットクリニック小田歯科（中新田） ハロー薬局（栄町6） コスモ薬局（本町2） ユーカリ薬局（大村2）	☎628-5661 ☎628-2733 ☎622-8525 ☎621-1211 ☎623-1187 ☎626-8603 ☎623-6480 ☎621-4646 ☎621-3771 ☎626-5000
	当番薬局		
20日(日)	内科 小児科 外科 耳鼻科 眼科 歯科	のがきクリニック（石津） 中山クリニック（下小田） 焼津駅前整形外科リウマチリハビリクリニック(中港1) まつなが耳鼻咽喉科クリニック（藤枝駅前2）☆ 大住眼科医院（大住） 河村歯科診療室（本町2） よつば薬局（石津） エムハート薬局すみれ中央店(石津港町) コスモ薬局（本町2）	☎656-0101 ☎623-0090 ☎621-5511 ☎645-3387 ☎623-0330 ☎631-4618 ☎625-0005 ☎623-9311 ☎621-3771
	当番薬局		
21日(祝)	内科 小児科 外科 耳鼻科 歯科	高橋内科医院（焼津1） やまもと小児科（石津） 志太記念脳神経外科（小柳津） 八幡耳鼻咽喉科（八幡4） 中川歯科医院（塩津） 焼津センター薬局（焼津1） よつば薬局（石津） さくら薬局西焼津店（小柳津） 愛清館八幡薬局（八幡4）	☎627-0320 ☎656-0100 ☎620-3717 ☎629-5566 ☎628-2318 ☎626-8892 ☎625-0005 ☎621-4606 ☎621-1101
	当番薬局		
22日(祝)	内科 小児科 外科 耳鼻科 歯科	富山クリニック（東小川8） ほりお小児科（西小川2） おおとみリウマチ整形外科（中新田） あまの耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市田中3）☆ 石田歯科医院（大住） エムハート薬局こがわ店（東小川8） さくら薬局焼津西小川店（西小川1） わかさ薬局大富店（中新田）	☎621-5971 ☎626-5500 ☎656-2221 ☎646-3313 ☎628-3376 ☎671-1701 ☎620-8844 ☎623-3939
	当番薬局		
27日(日)	内科 小児科 外科 耳鼻科 歯科	立花クリニック（五ヶ堀之内） そね小児科（五ヶ堀之内） さわい医院（栄町2） たなか耳鼻科（小柳津） なお歯科クリニック（本町2） ファミリー薬局（五ヶ堀之内） フラワー薬局豊田店（五ヶ堀之内） マリン薬局（栄町2） さくら薬局焼津小柳津店（小柳津） コスモ薬局（本町2）	☎620-9191 ☎620-8814 ☎626-6660 ☎621-5888 ☎620-2575 ☎621-7200 ☎639-6277 ☎621-1008 ☎620-7500 ☎621-3771
	当番薬局		

水道工事休日当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
6日(日)	㈱志太設備工業所 ☎622-0369	21日(祝)	薬科設備工業(株) ☎627-5477
13日(日)	㈱福泉 大井川支店 ☎622-1260	22日(祝)	本橋建設(株) ☎629-0248
20日(日)	一色設備 ☎626-0199	27日(日)	アクト設備(株) ☎623-8616

相談室

相談室