1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　TEL627-4111　FAX627-9960

乳幼児健康診査・相談

■6～7カ月児相談
◆焼津地区にお住まいの人
対象　令和3年6月生まれの子
日程　●焼津・大村・港…1月5日(水)
●豊田・東益津…1月6日(木)
●小川・大富・和田…1月7日(金)
受付時間　午前9時～9時30分
会場　保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象　令和3年5・6月生まれの子
日程　12月17日(金)
受付時間　午前9時～9時30分
会場　大井川福祉センター「ほほえみ」
【共通】
内容　身体測定、集団指導、育児相談
持ち物　母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル
※来場が困難な場合は問い合わせてください。

■1歳6カ月児健康診査とフッ素塗布
※前月に1歳6カ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　令和2年6月生まれの子
日程　●焼津・大村・港…1月11日(火)
●豊田・東益津…1月13日(木)
●小川・大富・和田…1月18日(火)
会場　保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象　令和2年4・5月生まれの子
日程　12月7日(火)
会場　大井川福祉センター「ほほえみ」
【共通】
受付時間　午後1時～2時
内容　内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談、フッ素塗布（希望者のみ・自己負担金800円）
持ち物　母子健康手帳、アンケート、バスタオル

■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30年12月生まれの子
日程　●焼津・大村・大井川…1月19日(水)
●豊田・東益津・港…1月20日(木)
●小川・大富・和田…1月21日(金)
受付時間　午後1時～2時
会場　保健センター
内容　内科・歯科健診、身体測定、眼科検査、尿検査、集団指導、育児相談
持ち物　母子健康手帳、アンケート、目のアンケート、子どもの早朝尿、バスタオル

母子健康手帳交付

日程　月～金曜日（祝日は除く）
時間　午前9時～11時
会場　保健センター
持ち物　妊娠届出書・届出書にある持ち物

母子健康相談室

対象　乳幼児とその保護者
日程　月～金曜日（祝日は除く）
時間　午前9時～11時
会場　保健センター
持ち物　母子健康手帳、筆記用具
※大井川福祉センター「ほほえみ」では12月17日(金)のみ実施します（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　令和2年1月生まれの子
日程　●焼津・大村・大井川…1月17日(月)
●豊田・東益津・港…1月24日(月)
●小川・大富・和田…1月25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

管理栄養士による 栄養相談

■母子栄養相談
対象　妊産婦、乳幼児、小中学生
日程　月～金曜日（祝日は除く）
※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

■成人栄養相談
対象　どなたでも
日時　月～金曜日（祝日は除く）午前9時～11時、午後1時30分～3時30分（要予約）
会場　保健センター
内容　生活習慣病予防のための食事についてなど

健康相談

対象　どなたでも
日時　月～金曜日（祝日は除く）午前9時～11時、午後1時30分～3時30分（要予約）
会場　保健センター
内容　健診結果（血圧や血糖値など）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

子育て教室～講義編～

対象　生後3～5カ月の乳児の保護者
日程　1月26日(水)
受付時間　午後1時15分～1時30分
会場　保健センター
内容　小児科医による講義と管理栄養士による離乳食スタート講座とミニ実習
定員　15人（申込順）
申込方法　電話で申し込む
持ち物　母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（親子で参加の場合）

子育て教室～実践編～

対象　生後3～5カ月（離乳食開始時期）の乳児の保護者（託児無し）
日程　12月8日(水)
受付時間　午後1時15分～1時30分
会場　保健センター
内容　管理栄養士による離乳食初期の調理実習
定員　10人（申込順）
申込方法　電話で申し込む
持ち物　母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾

健診・検診

令和3年度から、焼津地区結核健診・肺がん検診は、健（検）診シール受診券に含まれているため、別送はありません。

■無料で受診できる検診
●子宮がん検診…令和3年4月1日時点で20歳の人に無料クーポン券を送付しました
●乳がん検診…令和3年4月1日時点で40歳の人に無料クーポン券を送付しました

■健（検）診対象者
※対象年齢を令和4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。大井川地区の人は志太医師会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
●肝炎検診…40歳の人・41歳以上で過去肝炎検診を未受診の人
●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（要予約）。検診車による集団検診は74歳までの人
※集団検診ではバリウム検査、個別検診ではバリウム検査と内視鏡検査が選択できます。
●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です）
●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
●乳がん検診…30歳以上の女性で昨年度受診していない人
●歯科健診…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人（高田歯科医院を除く）
●結核健診・肺がん検診…40歳以上の人

生活機能チェックなど

■生活機能チェック
チェックの結果、生活機能低下があると判定された人は地域包括支援センターでケアプランを作成し、介護予防・生活支援サービス（訪問型・通所型サービス）を受けることができます。
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）

■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　後期高齢者医療制度加入者（要支援・要介護認定者、事業対象者を除く）
【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　TEL626-1219

結核・肺がん検診追加実施

問合先　健康づくり課　TEL627-4111　**申込不要**

対象　焼津地区在住の40歳以上の市民で、ほかに健（検）診を受ける機会のない人
日時　●12月16日(木)　午前9時～11時30分、午後1時30分～3時30分
●12月17日(金)　午後1時30分～3時30分
会場　保健センター
持ち物　シール受診券・問診表
料金　胸部エックス線検査…無料（喀痰検査は730円）
※詳細は受診券をご覧ください。

Menu 314 台所からの健康づくり

豚バラ肉を加えることで、食べ応えのある一品に仕上がります

ひとくちシューマイ

■材料（2人分）
干しシイタケ…大1枚、玉ネギ（みじん切り）…50g、ショウガ（みじん切り）…10g、片栗粉…大さじ1、豚バラ肉（薄切り）…50g、豚ひき肉…100g、A（オイスターソース・醤油・味噌・酒・ゴマ油…それぞれ小さじ1/2）、シューマイの皮…20枚、白菜…2～3枚、醤油・練がらし…適量

■作り方
①干しシイタケは戻して細かく刻み、玉ネギ・ショウガと一緒にボウルに入れ、片栗粉を加えて混ぜる。
②豚バラ肉は細かく刻んで①に加え、豚ひき肉・Aを加えてよく混ぜ、20等分する。
③②を一つずつ丸め、シューマイの皮に乗せて包む。
④フライパンに白菜を敷き、間を空けながら③を並べ、水130CCを縁から注ぐ。蓋をして強火にかけ、煮立ったら中火から弱火で10分蒸す。
⑤食べやすく切った白菜とシューマイを器に盛り付ける。お好みで醤油と練りカラシを添える。

■1人分の栄養価
エネルギー 338kcal
たんぱく質 17.0g、脂質 19.1g、カルシウム 61mg、鉄 1.5mg、塩分 1.2g
※掲載のレシピは市ホームページでもご覧いただけます。

レシピ▶

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　TEL627-4111

12月の生活情報

- 水道工事休日当番店は、9ページをご覧ください。
- 詳しくは各問合先に問い合わせてください。

夜間の診療など

■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　※4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)の午後10時以降は、診療科目が小児科のみ。受診の際は事前に問い合わせてください。
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　●服用中の薬があればその薬
問合先　志太・榛原地域救急医療センター　TEL644-0099

■静岡こども救急電話相談 #8000
医療機関を受診した方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
相談時間　●平日…午後6時～翌日午前8時　●土曜日…午後1時～翌日午前8時　●日曜日・祝休日…午前8時～翌日午前8時
相談番号　●携帯電話やプッシュ回線の固定電話から…＃8000（短縮番号）　●IP電話やダイヤル回線の固定電話から…TEL247-9910
問合先　県地域医療課　TEL221-2406

相談室

●相談はすべて無料です。
●☆印の相談は予約制です。電話で予約してください。

■市民相談室（市役所本庁舎3階）での相談
予約・問合先　市民相談室　TEL626-1133
※消費生活相談と多重債務相談は TEL626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	13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	3日(金)・17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	14日(火)	13:00～15:30
☆登記・測量相談	14日(火)	13:00～15:30
行政相談	6日(月)、20日(月)	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	9:30～12:00
☆労働相談	16日(木)	13:30～16:00
☆公証人相談	28日(火)	13:30～16:00

■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　TEL626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談	10日(金)、24日(金)	9:00～11:00
行政相談	9日(木)、23日(木)	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	13:00～15:30

■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　TEL626-1178

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談（面談形式）	2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木) 14日(火)・21日(火)	9:00～11:30 13:30～16:00

■菱田明名誉院長（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　TEL623-3111(代)

相談の種類	日程	時間
☆健康相談	14日(火)	13:00～14:00

■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　TEL662-0513　kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
小学生以上の悩み相談	月～金曜日(祝日除く。メール相談は随時受付)	8:30～17:00

■こども相談センター（市役所アトレ庁舎1階）での相談
問合先　こども相談センター　TEL626-1165　kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
家庭児童相談 発達相談 DV相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:00

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
犬2頭、猫5匹が新しい飼い主を待っています。
問合先　環境課　TEL626-2153
最後まで飼ってね

■どうしても飼えなくなった犬・猫がいるとき
中部保健所衛生薬務課（TEL644-9283）にご相談ください。

休日当番医と休日当番薬局

変更になる場合がありますので、当日の新聞で確認してください。

■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　TEL0800-222-1199

■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　TEL281-9998

日付	診療科など	医療機関名	電話
5日(日)	内科	山の手クリニック（関方）	TEL620-1911
	内科／小児科	石川医院（田尻）	TEL624-4321
	外科	志太記念脳神経外科（小柳津）	TEL620-3717
	産婦人科	アイ・レディースクリニック（坂本）	TEL620-1103
	耳鼻科	やいづ6丁目耳鼻咽喉科（焼津6）	TEL620-6001
	歯科	かわさき歯科医院（駅北1）	TEL627-8809
	当番薬局	焼津のぞみ薬局（関方）	TEL621-5995
		エムハート薬局たじり店（田尻）	TEL656-2233
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606
		中里薬局（中里）	TEL626-4700
		すばる薬局（焼津6）	TEL627-2831
		弘仁堂薬局（駅北3）	TEL627-4470
12日(日)	内科	小長谷内科消化器科医院（栄町6）	TEL628-5661
	内科／小児科	篠原医院（本町5）	TEL628-3070
	外科	おおとみリウマチ整形外科（中新田）	TEL656-2221
	耳鼻科	あまの耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市田中3）☆	TEL646-3313
	歯科	なお歯科クリニック（本町2）	TEL620-2575
	当番薬局	ハロー薬局（栄町6）	TEL621-4646
		わかくさ薬局大富店（中新田）	TEL623-3939
		シーガル薬局（保福島）	TEL620-3377
		コスモ薬局（本町2）	TEL621-3771
19日(日)	内科	のがきクリニック（石津）	TEL656-0101
	内科／小児科	山下内科医院（本町2）	TEL628-2733
		横山消化器内科（下小杉）☆	TEL622-0045
	外科	さわい医院（栄町2）	TEL626-6660
	眼科	大住眼科医院（大住）	TEL623-0330
	耳鼻科	吉田耳鼻咽喉科医院（下小田）	TEL623-1187
	歯科	原崎歯科大島クリニック（大島）	TEL623-3777
	当番薬局	よつば薬局（石津）	TEL625-0005
		コスモ薬局（本町2）	TEL621-3771
		マリン薬局（栄町2）	TEL621-1008
		下小杉薬局（下小杉）	TEL664-2151
26日(日)	内科	高橋内科医院（焼津1）	TEL627-0320
	内科／小児科	中山クリニック（下小田）	TEL623-0090
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	TEL620-8772
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲1）☆	TEL635-8687
	歯科	ふかざわ歯科（坂本）	TEL626-7111
	当番薬局	焼津センター薬局（焼津1）	TEL626-8892
		エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	TEL623-9311
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606
29日(水)	当番薬局	コスモ薬局（本町2）	TEL621-3771
	歯科	河村歯科診療室（本町2）	TEL631-4618
30日(木)	外科	神戸整形外科（宗高）☆	TEL622-3399
	耳鼻科	むらまつファミリークリニック（藤枝市藤枝5）☆	TEL641-5318
	歯科	中川歯科医院（塩津）	TEL628-2318
	当番薬局	ゆりかもめ薬局（祢宜島）	TEL656-2551
		おおいがわ薬局（宗高）	TEL662-1762
31日(金)	内科	立花クリニック（五ケ堀之内）	TEL620-9191
	小児科	やまもと小児科（石津）	TEL656-0100
	外科	焼津駅前整形外科リウマチ・リハビリクリニック（中港1）	TEL621-5511
	歯科	やすもと歯科医院（道原）	TEL639-5489
	当番薬局	ファミリー薬局（五ケ堀之内）	TEL621-7200
		よつば薬局（石津）	TEL625-0005