

4月の生活情報

※変更になる場合があります。詳しくは各問合先にお問い合わせください。
※夜間診療と相談室は、翌月5日までの日程を記載しています。

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…19:30～22:00
●土・日曜日…19:30～翌日7:00
※4/6(出)・14(回)・20(出)・28(回)、5/4(祝)の22:00以降は、診療科目が小児科のみ。
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 電話644-0099

■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、様子をもみも大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
相談時間 毎日24時間受け付けています。
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…☎247-9910
問合先 県地域医療課 電話221-2406

相談室

●相談はすべて無料です。●初回はお休みの日です。
●5月の相談は予約制です。

■市民相談

会場 市…市民相談室(市役所本庁舎3階)、大…大井川福祉センター「ほほえみ」
※予約制でないものも、面談による相談を希望する場合は、事前に電話でご連絡ください。
予約・問合先 市民相談室 電話626-1133 ※消費生活相談と多重債務相談は 電話626-1147

相談の種類	日程	会場	時間
市民相談	月～金曜日	市	8:30～17:00
消費生活相談	月～金曜日	市	9:00～16:00
☆司法書士相談	4/8(休)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	4/3(休)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	4/5(金)・19(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	4/3(休)・17(休)・5/1(休)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	4/9(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	4/9(火)	市	13:00～15:30
行政相談	4/18(休)	大	13:00～15:30
人権相談	4/4(休)・5/2(休) 4/11(休)	市 大	9:30～12:00 13:00～15:30
☆労働相談	4/18(休)	市	13:30～16:00
公証人相談	今年度から廃止になりました。 焼津公証役場(市役所大井川庁舎2階 電話668-9933)をご利用ください。		

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

相談の種類	日程	時間
女性相談(面談方式)	4/4(休)・11(休)・18(休)・25(休) 4/9(火)・23(火)	9:00～11:30 13:30～16:00

■青少年教育相談センター(市役所アトレ庁舎2階)での相談
問合先 青少年教育相談センター 電話631-4346 電話kyouiku soudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
幼児～20歳代の教育相談	月～金曜日(祝日を除く) ※メール相談は随時受け付け。	8:30～17:00

■こども家庭センター(市役所アトレ庁舎1・2階)での相談
問合先 こども家庭センター

相談の種類	問合先	日程・時間
母子の健康	母子保健担当 電話627-4115	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00
こどもの相談	こども家庭相談担当	
DV相談	電話626-1165	

■心の悩みごと相談(総合福祉会館3階小会議室2)
予約・問合先 障害福祉課 電話631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	4/11(休)	13:00～16:00

■酒害相談*家族の飲酒相談など(総合福祉会館3階小会議室2)
問合先 焼津断酒会 電話643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	4/25(休)	13:30～15:30

休日当番医と休日当番薬局

■診療時間 8:30～17:00(☆印は9:00～17:00) ※歯科は9:00～15:00。

日付	診療科など	医療機関名	電話
7日(日)	内科	山の手クリニック(関方)	電話620-1911
	小児科	ほいお小児科(西小川2)	電話626-5500
	外科	金子整形外科(大村2)	電話621-1211
	耳鼻科	藤枝あお耳鼻咽喉科(藤枝市末広1)☆	電話634-1331
	歯科	原崎歯科大島クリニック(大島)	電話623-3777
14日(日)	内科	のがきクリニック(石津)	電話656-0101
	小児科/小児科	たきいクリニック(相川)☆	電話622-8525
	小児科	そね小児科(五ヶ堀之内)	電話620-8814
	外科	大久保医院(上小杉)	電話622-2500
	耳鼻科	たなか耳鼻科(小柳津)	電話621-5888
21日(日)	内科	高橋内科医院(焼津1)	電話627-0320
	小児科	本多小児科医院(大栄町2)	電話628-0113
	外科	こいど胃腸クリニック(小土)	電話621-5100
	耳鼻科	藤枝診療所(藤枝市高洲)☆	電話635-8749
	眼科	焼津駅前眼科(駅北1)	電話628-8240
28日(日)	内科	富士クリニック(東小川8)	電話621-5971
	小児科	小井土クリニック(焼津4)	電話627-0339
	外科	志太記念脳神経外科(小柳津)	電話620-3717
	歯科	松本歯科(柳新屋)	電話627-4182
	当番薬局	エムハート薬局こがわ店(東小川8)	電話671-1701
29日(祝)	内科/小児科	佐藤医院(田尻)	電話624-4804
	外科	横山消化器内科(下小杉)☆	電話622-0045
	外科	おおとみりウマチ整形外科(中新田)	電話656-2221
	耳鼻科	ふじえだ耳鼻科(藤枝市上萩田)☆	電話648-1000
	歯科	あさひ歯科(駅北3)	電話626-3363

■時間 8:30～17:00
問合先 各当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
7日(日)	佛羅泉大井川店 電話622-1260	28日(日)	焼津ヶ谷設備工業所 電話622-1439
14日(日)	一色設備 電話626-0199	29日(祝)	焼津太設備工業所 電話622-0369
21日(日)	焼小泉建設 電話628-4563		

5月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-8502 本町5-6-1 保健センター ☎627-4111

子どもの健診・相談・教室と健康相談など

【会場の表記】ア…アトレ庁舎1階(保健センター)、大…大井川庁舎1階

種類	対象	日程	受付時間	会場	内容
6～7カ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和5年10月生まれの子ども	●焼津・大村・港…5/8(火) ●豊田・東益津…5/9(水) ●小川・大富・和田…5/14(火) 4/23(火) ※2カ月に1回偶数月に実施。	9:00～9:30 9:30～9:45	ア 大	内 身体測定、集団指導、育児相談 持 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル ※来所が困難な場合は問い合わせください。
	【大井川地区にお住まいの人】 令和5年9・10月生まれの子ども	●焼津・大村・港…5/21(火) ●豊田・東益津…5/22(水) ●小川・大富・和田…5/23(木) 4/23(火) ※2カ月に1回偶数月に実施。	13:00～14:00	ア 大	内 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談 持 汚さ塗布(希望者のみ・自己負担金800円) 持 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
1歳6カ月児健康診査と汚さ塗布 ※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】 令和4年10月生まれの子ども 【大井川地区にお住まいの人】 令和4年8・9月生まれの子ども	●焼津・港・大井川…5/29(火) ●豊田・東益津・和…5/30(水) ●大村・小川・大富…5/31(金)	13:00～14:00	ア	内 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、眼科検査、尿検査、育児相談 持 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
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。	令和3年4月生まれの子ども	●焼津・港・大井川…5/29(火) ●豊田・東益津・和…5/30(水) ●大村・小川・大富…5/31(金)	13:00～14:00	ア	内 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、眼科検査、尿検査、育児相談 持 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
母子健康手帳の交付	妊婦	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	ア	持 妊娠届出書、妊娠届出書にある持ち物 持 母子健康手帳、筆記用具
母子健康相談室	乳幼児とその保護者	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	ア	※大井川庁舎では4/23(火)のみ実施(要予約)。 ※受付時間は10:00～10:30。
2歳児歯みがき教室	令和4年5月生まれの子ども	●東益津・港・豊田・大富…5/13(月) ●小川・焼津・大村・和・大井川…5/20(月)	9:15～9:30	ア	内 ブラッシング指導、身体測定、育児相談 持 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「母子栄養相談」	妊産婦、乳幼児、小・中学生	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	時間は予約時に確認してください	ア	内 妊産婦の食事、離乳食、幼児食、学齢期の食事など 持 母子健康手帳
「成人栄養相談」 健康相談	どなたでも	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	9:00～11:00 13:30～15:30	ア	内 生活習慣病予防のための食事についてなど 内 健診結果から生活習慣について考える
健康見える化コーナー「リモテ相談」	どなたでも	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	10:00～11:00 13:30～14:30	大	内 健診結果から生活習慣について考える ・生活習慣病予防のための食事についてなど
子育て教室	生後3～5カ月の乳児の保護者 ※定員15組(電話申込順)。	5/9(火) ※託児無し。 ※2カ月に1回奇数月に実施。	13:15～13:30	ア	内 小児科医による講義 持 母子健康手帳、筆記用具、親子で参加する場合はバスタオル
離乳食教室	離乳食開始前の保護者 ※定員10組(電話申込順)。	5/28(火) ※託児無し。	13:15～13:30	ア	内 管理栄養士による離乳食初期の講座とミニ実習 持 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル、親子で参加する場合はバスタオル

令和6年度各種健(検)診の受診券

※受診券には、それぞれの健診・検診の受け方や自己負担金、持ち物などが掲載されています。
必ず内容を確認してください(対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢で表記しています)。
※受診券は、確定健診・がん検診を受ける際に必ず医療機関に提示してください。
※健診・検診は早めに受け、受診券はすべての健診・検診が終わるまで保管してください。

種類	対象や注意事項など
成人歯科健診受診券	対象者に4月下旬に「はがき」で発送
ヒロリ菌胃がんリスク検診受診券(35歳)	対象者に4月下旬に「白地に黄緑色の魚河岸柄の封筒」で発送
特定健診・がん検診検診(検)シール受診券	対象者に5月下旬に「A4サイズの青色の封筒」で発送 ※発送から届くまでに2週間程度かかることがあります。 ※結核健診・肺がん検診受診券は、シール受診券に含まれています。 ※胃内視鏡検査は2年に1回です。対象となるかどうかは、シール受診券で確認してください。
子宮がん・乳がん検診受診券	対象者に6月上旬に「白地に紫色の魚河岸柄の封筒」で発送 ※発送から届くまでに2週間程度かかることがあります。 ※今年4月1日時点で20歳の人には子宮がん検診、40歳の人には乳がん検診の無料クーポン券が同封されます。

生活機能チェック

■生活機能チェック
日常生活に必要な機能が低下していないかを確認し、その結果、支援が必要な状態と判定された人は、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、事業加入者を除く。
※満65～69歳の人や後期高齢者医療制度加入者でも、医師が必要と判断した場合、実施することがあります。
■認知症スクリーニング
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、事業加入者を除く。
【共通】
受診場所 指定医療機関または志太医師会検診センター(7月～)
持ち物 受診券(5月下旬発送)、健康保険証、介護保険証
問合先 地域包括ケア推進課 電話626-1219

■大井川地区の志太医師会集団健診
※受診希望日ごとに予約時間があります。予約の際は、5月までに送付する受診券に同封されているガイドを確認してください。
※尿検査・大腸がん検査を予約した人には後日容器を送付するので、受診券に容器の同封はありません。

レシピー No.342
～塩昆布の塩味がおいしく、炊飯器で簡単にできます～
さば缶と塩昆布の炊き込みご飯
■1人分 237kcal・塩分0.9g

材料(6人分)
米…2合、さばの水煮缶…1缶、ニンジン…40g、塩昆布…20g、ショウガ(すりおろし)…小さじ2分の1、スナップエンドウ…6本

作り方
①米をどき、水気を切って炊飯器の釜に入れ、さばの身を取り除いて、残った汁を入れる。2合の緑まで水を入れて、30分浸水する。
②浸水後、さばの身、千切りにしたニンジン、塩昆布、ショウガを入れ炊飯する。
③炊きあがったら茶碗に盛り、茹でたスナップエンドウを添える。
協力/焼津市健康づくり生活推進協議会 問合先/保健センター 電話627-4111

