

9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

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3年2月生まれの子

日程 ●焼津・大村・港…9月1日(火)

●豊田・東益津…9月2日(水)

●小川・大富・和田…9月3日(木)

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1・2月生まれの子

日程 8月17日(火)

受付時間 午前9時～9時30分

※会場が困難な場合は問い合わせてください。

【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か月児健康診査と7ヶ月素塗布

※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 令和2年2月生まれの子

日程 ●焼津・大村・港…9月7日(火)

●豊田・東益津…9月8日(水)

●小川・大富・和田…9月9日(木)

会場 保健センター

◆大井川地区にお住まいの人

対象 令和元年12月・令和2年1月生まれの子

日程 8月10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

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～実践編～

対象 生後3～5カ月の乳児の保護者

日程 9月16日(木)

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)

Menu 310

■材料(2人分)

鶏モモひき肉…200g?
玉ネギ(みじん切り)…100g?
枝豆(ゆで・さやなし)…60g?
ゴマ油…小さじ2
A(味噌…大さじ1、砂糖…小さじ2、醤油…小さじ1、一味唐辛子…お好みで適量)
B(水…小さじ2、片栗粉…小さじ2)
卵…2個
ご飯…適量

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

台所からの健康づくり

■作り方

①鍋にゴマ油を熱し、玉ネギを炒めて透明になったら鶏モモひき肉を加えて炒める
②ひき肉がぼろぼろになったら枝豆とAを加えて1～2分煮て、Bでとろみをつける
③別の鍋に卵がかぶる位の水を入れてしっかり沸騰させたら火を止め、卵を入れる。蓋はせず、12～13分そのまま静かに置いておき、温泉

卵を作る
④丼ぶりにご飯をよそい、②をかけ、温泉卵をのせる
■1人分の栄養量
エネルギー 626kcal、たんぱく質 31.9g、脂質 26.2g、カルシウム 69mg、鉄 2.9mg、塩分 2.0g
※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

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 8月25日(火)

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

■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歳以上の方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

●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 ☎644-0099

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 ☎626-1219

大井川地区にお住まいの人へ

志太医師会集団健診の実施方法変更について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約制とします。受診希望日ごとに予約期間が異なります。5月末に送付した受診券に同封されている説明文をよく読み、志太医師会検診センターに電話またはファクス、ホームページで予約してください。9月分の予約申込期間は、8月2日(月)から8月18日(水)(土日・祝休日および8月12日(水)・13日(金)を除く)に変更となります。

志太医師会集団健診に予約された人には尿検査容器を後日送付します。また、大腸がん検診についても予約後の送付となるため、今年度の受診券には容器の同封はありません。

枝豆あんかけ丼

葉酸とカリウムで動脈硬代予防!



8月の生活情報

●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 ※8日(日)・14日(日)・22日(日)・29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 ☎644-0099

■静岡子ども救急電話相談 #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)

●I P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 ☎221-2406

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	16日(月)	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日(8月11日を除く)	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	6日(金)・20日(金)	13:00～15:00
交通事故相談	毎週水曜日(8月11日を除く)	9:30～15:30
建築なんでも相談	10日(火)	13:00～15:30
☆登記・測量相談		13:00～15:30
行政相談	2日(月)・16日(月)	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	9:30～12:00
労働相談	19日(火)	13:30～16:00
☆公証人相談	24日(水)	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 ☎626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談		
行政相談	8月は大井川福祉センター空調工事のため中止	
人権相談		

■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

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談(面談形式)	5日(水)・19日(水)・26日(水) 10日(火)・17日(火)・24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 ☎623-3111(代)

相談の種類	日程	時間
☆健康相談	10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 ☎662-0513 ☎kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
青少年教育相談	月～金曜日(メール相談は随時受付)	8:30～17:00

■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

相談の種類	日程	時間
家庭児童相談		
発達相談	月～金曜日	8:30～17:00
D V 相談		

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3頭、猫5匹が新しい飼い主を待っています。

問合先 環境課 ☎662-0571

■どうしても飼えなくなった犬・猫がいるとき

中部保健衛生業務課(☎644-9283)にご相談ください。

飼最つて後までね



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 ☎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
1日(日)	内科	いたやクリニック(小土)	☎621-5200
	内科/小児科	篠原医院(本町5)	☎628-3070
		たきいクリニック(相川)☆	☎622-8525
	外科	ざわい医院(栄町2)	☎626-6660
	耳鼻科 歯科	神戸整形外科(宗高)☆ 藤枝あおば耳鼻咽喉科(藤枝市末広1)☆ 永田歯科医院(本町1) マリノ薬局(栄町2) 東京薬局(栄町3) おおいがわ薬局(宗高)	☎622-3399 ☎634-1331 ☎629-3131 ☎621-1008 ☎628-2370 ☎662-1762
8日(祝)	内科	ながたクリニック(小柳津)	☎631-6015
	内科/小児科	山下内科医院(本町2)	☎628-2733
		はら整形外科クリニック(小柳津)	☎620-8772
	外科	吉田耳鼻咽喉科医院(下小田)	☎623-1187
	耳鼻科 歯科	あさひ歯科(駅北3) げんき薬局(小柳津) コスモ薬局(本町2) さくら薬局西焼津店(小柳津) 西島薬局(駅北2)	☎626-3363 ☎620-7237 ☎621-3771 ☎621-4606 ☎628-7061
9日(休)	内科	こだいらクリニック(小川)	☎621-3333
	内科/小児科	中山クリニック(下小田)	☎623-0090
		大井胃腸科外科医院(三右衛門新田)	☎624-8030
	外科	藤枝診療所(藤枝市高洲)☆	☎635-8749
	耳鼻科 歯科	かわさき歯科医院(駅北1) クローバー薬局(小川) エムハート薬局すみれ中央店(石津港町) フラワー薬局大富店(三右衛門新田) 弘仁堂薬局(駅北3)	☎627-8809 ☎625-9000 ☎623-9311 ☎656-2030 ☎627-4470
15日(日)	内科	長岡内科(西小川4)	☎629-3205
	小児科	やまもと小児科(石津)	☎656-0100
		こいど胃腸クリニック(小土)	☎621-5100
	外科	河合歯科医院(西小川4)	☎626-1184
	歯科 耳鼻科 眼科	八幡耳鼻咽喉科(八幡4) 焼津こがわ眼科(東小川2) 赤木薬局さつき店(西小川4) よつば薬局(石津) 愛清館八幡薬局(八幡4) 赤木薬局小川店(東小川2)	☎629-5566 ☎626-8860 ☎627-9230 ☎625-0005 ☎621-1101 ☎626-5300
22日(日)	内科/外科	コミュニティーホスピタル甲質病院大覚寺2)	☎628-5500
	小児科	ほりお小児科(西小川2)	☎626-5500
		アイ・レディースクリニック(坂本)	☎620-1103