



平日夜間・休日の救急診療はまず 小笠掛川急患診療所

希望の丘内・中部ふくしあ棟2階（入口別・杉谷南1-1-30）

※急病以外は、通常の診療時間内に開業医を受診してください。
※急患診療所では、交通事故と労災の診察をお受けできません。

月～金曜日（平日夜間） ●受付時間 19:00～21:30

診療科：内科、小児科

土曜日 ※急患診療所は休み・市内の開業医へ

診療案内 中央消防署（☎21-0119）
市役所日直（☎21-1111）

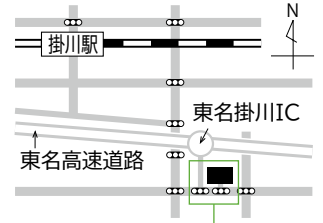
日曜日・祝日 ●受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

診療科：内科、小児科、外科、歯科（午前のみ）

各医療機関の診療案内は令和5年7月号折り込みの「保存版」
または右の二次元コードから市ホームページをご覧ください



発熱などの
症状がある方は
受診前に連絡を！
☎61-1299



●地域の救急医療を守るため「感染対策」「市販薬の準備」「予防接種の検討」などにご協力をお願いします。

静岡子ども救急電話相談 #8000

急な発熱や病気、けがで夜間または休日に受診を迷ったとき、
まずはお電話を。小児科医や看護師が相談に応じます。

■固定電話（プッシュ回線）・携帯電話 ⇒ ☎#8000
■固定電話（ダイヤル回線）・IP電話 ⇒ ☎054-247-9910
年中無休 24時間対応

※中東遠総合医療センター（☎21-5555）の救急医療は原則、入院や手術の必要な重症患者が対象です。
また、初診の方で、紹介状のない方は特定初診料7,700円（税込み）がかかります。



5月の子育て・健康案内

徳育：徳育保健センター（御所原）
大東：大東保健センター（三保）

- ・健診、講座の問い合わせ 健康医療課（☎23-8111）
- ・子育てコンシェルジュへの相談 子ども政策課（☎21-1211）

保健師だより

「快眠と生活習慣」

季節の変わり目で疲れがやすいときです。生活習慣を整え、質の良い睡眠を心がけましょう。

まずは規則正しい生活から

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。布団に入る時刻を決めましょう。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。

運動習慣が大事

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。特に睡眠の維持には習慣的な運動の効果があるようです。激しい運動では、睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。

入浴の時間がポイント

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。就寝前に、体温を一時的に上げてあげることがポイントです。就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

事業名称・受付時間	日	曜	対 象	会場		
健診・相談・予防接種説明会 9:45～10:00	7	火	令和 6年 3月出生児	徳育		
6か月児健康相談 【予約制】 9:15～9:45	10	金	令和 5年10月出生児	徳育		
	17	金				
	21	火				
1歳6か月児健診 【予約制】 13:00～13:30	9	木	令和 4年10月出生児	徳育		
	15	水				
	22	水			令和4年7月～10月出生児	大東
2歳2か月児健診 【予約制】 13:00～13:30	10	金	令和 4年 2月出生児	徳育		
	17	金				
	21	火				
3歳児健診 【予約制】 13:00～13:30	8	水	令和 3年 4月出生児	徳育		
	14	火				
	16	木				
セパ ミママ 1	絵本・栄養編	9:15～9:30	23	木	出産を控えた夫婦【予約制】	徳育
	両親育児編	13:15～13:30				
教離 乳 室食	もぐもぐ教室	9:15～9:30	29	水	生後4～8か月児の親【予約制】	徳育
	かみかみ教室	9:45～10:00				

【予約制】…事前にホームページからお申し込みください。

※転入された方へ 高校3年生相当年齢以下の子どもがいる保護者の方で、まだ予防接種の手続きを済ませていない方は、母子健康手帳と保護者の本人確認書類を持って徳育保健センターへお越しください。