



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）

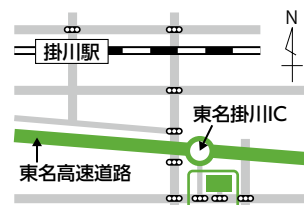
日曜日・祝日 ●受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

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6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



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

静岡こども救急電話相談 #8000

（おおむね15歳未満の方が対象）

- 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⇒☎054-201-9910
- 年中無休:24時間対応

静岡県救急安心電話相談窓口 #7119

（おおむね15歳以上の方が対象）

- 固定電話（プッシュ回線）・携帯電話⇒☎#7119
- 固定電話（ダイヤル回線）・IP電話⇒☎054-204-7119
- 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）

問こども相談課（☎64-3110）

■保健師だより

「新年度スタート! ストレス解消法」

就職や進学など、4月に環境が変わるとい方は多いのではないのでしょうか。今回は、新年度のスタートにおけるストレス解消法について考えてみましょう。

■休息とリラックス

お風呂にゆっくりとつかう、好きな音楽を聴くなど、自分の好きなことをする時間を持つことや、瞑想などのリラックス法を試してみるのも効果的です。自分の心身の状態に気を配り、ストレスを感じたら積極的にリラックス法を取り入れましょう。

■適度な運動

適度な運動にはストレスを軽減する効果が期待できます。ウォーキングやジョギング、ヨガなど、自分に合った方法で運動を楽しむことが継続のコツです。



■コミュニケーションを大切に

新年度のスタートでは、人間関係の変化や新たな環境に戸惑うこともあるかもしれません。友人や家族との会話や交流を深めることでストレスを軽減することができます。また、悩みや不安を共有することが解決策を見つけるきっかけになることもあります。

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	水	令和 7年 3月出生児	徳育
6か月児健康相談 9:00～9:45	8	木	令和 6年 10月出生児	徳育
	16	金		
1歳6か月児健診 13:00～13:30	8	木	令和 5年 10月出生児	徳育
	16	金	令和 5年 7月～10月出生児	大東
	14	水		
2歳2か月児健診 13:00～13:30	15	木	令和 5年 2月出生児	徳育
	20	火		
	22	木		
3歳児健診 13:00～13:30	9	金	令和 4年 4月出生児	徳育
	13	火		
	21	水		
パパママセミナー 両親育児編 13:15～13:30	23	金	出産を控えた夫婦	徳育
離乳食教室 もぐもぐ教室 9:15～9:30	28	水	生後4～8か月児の親	徳育
離乳食教室 かみかみ教室 9:45～10:00	30	金	離乳食の後期～完了期でお困りの方	徳育



詳細・予約はこちら

※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。