



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)

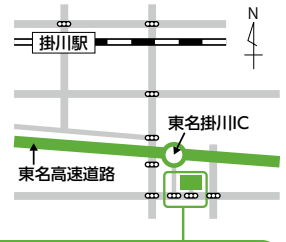
各医療機関の診療案内は令和7年7月号折り込みの「保存版」
または右の二次元コードから市ホームページをご覧ください



発熱などの症状は
受診前に連絡を!
☎61-1299



小笠掛川急患
診療所のご案内は
こちらから



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。

静岡子ども救急電話相談 #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(三俣)

☎子ども相談課(こども家庭センター) ☎64-3100

保健師だより

☎福祉課(☎21-1139)

質の良い睡眠で、毎日元気に過ごしましょう!

春は寒さも和らぎ過ごしやすくなる一方で、新年度を迎え、何かと疲れが出やすい時期です。質の良い睡眠を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

●適度な睡眠時間を確保

朝目覚めたときに感じる「休まった感覚」が、良い睡眠時間の目安となります。個人差はありますが、6～8時間程度を目安に睡眠時間を確保しましょう。日中の強い眠気や、週末に長く寝る習慣は、慢性的な睡眠不足のサインであり、要注意です。

●良い睡眠のための環境づくり

寝る前や布団の中でのテレビ、ゲーム、スマホなどデジタル機器の使用は避けましょう。また寝室はなるべく暗く、心地の良い温度に設定をしましょう。

●食事時間・嗜好品にも注意を

寝る直前の食事や夜食は良い睡眠の妨げとなります。また、夕方以降のカフェイン、飲酒、喫煙などの嗜好品も控えるようにしましょう。

良い睡眠のために、できそうなことから始めてみませんか。

| 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 | 8 | 金 | 令和 8年 3月出生児 | 徳育 |
| 6か月児健康相談 9:15～10:00 | 15 | 金 | 令和 7年10月出生児 | 徳育 |
| | 20 | 水 | | |
| 1歳6か月児健診 13:00～13:30 | 19 | 火 | 令和 6年10月出生児 | 徳育 |
| | 21 | 木 | | |
| 2歳2か月児健診 13:00～13:30 | 13 | 水 | 令和 6年 7月～10月出生児 | 大東 |
| | 11 | 月 | | |
| | 14 | 木 | | |
| 3歳児健診 13:00～13:30 | 20 | 水 | 令和 6年 2月出生児 | 徳育 |
| | 12 | 火 | | |
| 新米パパママセミナー 両親育児編 13:15～13:30 | 15 | 金 | 令和 5年 4月出生児 | 徳育 |
| | 22 | 金 | | |
| 離乳食教室 もぐもぐ教室 9:15～9:30 | 27 | 水 | 出産を控えた夫婦 | 徳育 |
| 離乳食教室 かみかみ教室 9:45～10:00 | 27 | 水 | 生後4～8か月児の親 | 徳育 |
| | 29 | 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。