



令和6年度
(2024年度)

中井町

健康づくり
介護予防事業

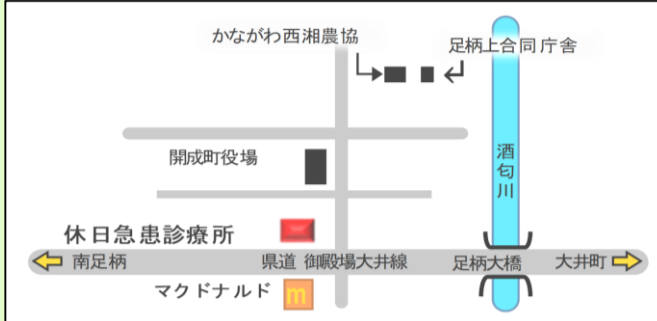
問い合わせ

中井町健康課 ☎0465-81-5546
中井町比奈窪104-1

健康づくりカレンダー

急病のとき(休日・夜間)

足柄上地区休日急患診療所



| 診療所名 | 足柄上地区休日急患診療所 ☎0465-83-1800 | 小田原市休日夜間急患診療所 ☎0465-47-0823 | 休日急患歯科診療所 ☎0465-47-0825 |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| 科目 | 内科・小児科 | 夜間:内科・小児科 休日昼間:内科・小児科・耳鼻咽喉科 | 歯科(急患者に限る) ※応急処置に限るため通院はできません。 |
| 診療日 | 日曜・祝日、 年末年始(12/30~1/3) | 平日夜間、土曜・日曜・祝日、 年末年始(12/29~1/3) | 日曜、祝日、旧盆(8/14~8/16)、 年末年始(12/29~1/3) |
| 時間 | 9:30~12:00 13:00~16:30 | 平日夜間 | 19:00~22:00 |
| | | 土曜・日曜・祝日 | 18:00~22:00 |
| | | 日曜・祝日昼間 | 8:30~11:30 13:00~15:30 |
| 住所 | 開成町吉田島580 | 小田原市酒匂2-32-16(小田原市保健センター1階) | |

小田原市消防本部(夜間・休日のみ) ☎0465-49-0119

毎夜間と休日の昼間に、内科系と外科系の診療を行っている病院を案内しています。
※10病院のうち2病院が順番で担当し、診療を行っています。

| 病院名 | 電話番号 | 病院名 | 電話番号 | 病院名 | 電話番号 |
|---------------|----------|---|----------|----------------|----------|
| 大内病院(南足柄市) | ☎74-1515 | 小澤病院(小田原市) | ☎24-3121 | 山近記念総合病院(小田原市) | ☎47-7151 |
| 足柄上病院(松田町) | ☎83-0351 | 間中病院(小田原市) | ☎23-3111 | 西湘病院(小田原市) | ☎35-5773 |
| 小田原市立病院(小田原市) | ☎34-3175 | 小林病院(小田原市) | ☎22-3161 | 湯河原胃腸病院(湯河原町) | ☎62-7181 |
| 丹羽病院(小田原市) | ☎34-3444 | ※診察時には、健康保険証または医療証(交付を受けた方)を必ず持参してください。 | | | |

健康診査・がん検診

問い合わせ

- ◆ がん検診、健康づくり健康診査(集団)等:健康課 ☎0465-81-5546
- ◆ 特定健康診査、健康づくり健康診査:税務町民課 ☎0465-81-1114

| 実施方法 | 種別 | 会場 | 実施日 | 特記事項 |
|----------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 集団 | がん検診 | 胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん | 保健福祉センター 10月21日(月)、22日(火)、23日(水) | ◆ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者、昨年度(令和5年度)受診された方(子宮頸がん・乳がん検診は令和4年度に受診された方)、今年度40歳到達者(子宮頸がんは20歳到達者)の方へは、5月末に関係書類を発送します。 ◆ 初めて町の健(検)診を受ける方および昨年度(令和5年度)に町の健(検)診を受けていない方は、健康課へお問い合わせください。 |
| | | 井ノ口公民館 10月1日(火)、2日(水) | | |
| | 子宮頸がん・乳がん | 保健福祉センター 11月7日(木) | | |
| | | 井ノ口公民館 11月1日(金)、12月1日(日) | | |
| | 健康診査 | 特定健康診査・健康づくり健康診査 | 保健福祉センター 10月21日(月)、22日(火) | |
| | | 井ノ口公民館 10月2日(水) | | |
| 肝炎(C・B型)ウイルス検査 | | 保健福祉センター 10月21日(月)、22日(火)、23(水) | | |
| | | 井ノ口公民館 10月1日(火)、2日(水) | | |
| 個別・施設 | がん検診 | 胃がん・子宮頸がん・乳がん | 指定医療機関6月~3月(予定) | |
| | 健康診査 | 特定健康診査・健康づくり健康診査 | | |
| | 肝炎(C・B型)ウイルス検査 | | | |

健康相談・教室

- 転倒骨折予防教室、健康相談は保健福祉センター、和太鼓フィットネスは境コミュニティセンターで行います。
- 脳活性化編はおおむね65歳以上の町民の方、脂肪燃焼編は18歳以上の町民の方(★...11:00~12:00は子育て中の方が対象)

| 事業名 | 開催日 | | | | | | | 内容 |
|--|--------------|-----------------|--------------------|------------|------------|--------------|------------|---|
| 和太鼓フィットネス ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ※要予約 | 脂肪燃焼編(定員10名) | 7月10日(水) ① | 7月10日(水) ② 託児あり | 8月24日(土) ① | 8月24日(土) ② | | | 生活習慣病予防、肩こり・ストレス解消を目的とした教室 |
| | 脳活性化編(定員10名) | 4月24日(水) | 5月30日(木) | 6月16日(日) | 7月8日(月) | 8月2日(金) | 9月28日(土) | 認知症予防を目的とした運動教室 |
| 転倒骨折予防教室 10:00~11:00(すべて金曜日) | | 4月12日 | 5月10日 | 6月14日 | 7月12日 | 8月9日 | 9月13日 | 転倒骨折予防体操「こゆるぎ体操」の他、セラバンド体操やストレッチ、コグニサイズ等の運動を主体とした教室 |
| | | 10月11日 | 11月8日 | 12月13日 | 1月10日 | 2月14日 | 3月14日 | |
| 健康相談 9:30~11:30(すべて木曜日) ※時間予約制 | | 4月18日 | 5月16日 | 6月20日 | 7月18日 | 8月15日 | 9月19日 | 病気の予防や健康づくりに関することなど、保健師・管理栄養士による相談 |
| | | 10月17日 | 11月21日 | 12月19日 | 1月16日 | 2月20日 | 3月13日 | |
| 骨密度測定会 | 日程 | | | | 時間 | 定員 | 対象 | |
| | | 7月24日(水):井ノ口公民館 | 8月14日(水):保健福祉センター | | 9:00~11:30 | 各回30人(事前予約制) | 18歳以上の町民の方 | |

未病センター・なかい健康づくりステーション

5名以上の団体・グループ等の体力測定や保健師による使用説明等をご希望の場合は、事前に健康課までご連絡ください。

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|----|------|------------|--|
| 場所 | 保健福祉センター1階 | 利用料 | 無料 | 開設時間 | 9:00~17:00 | ◎血圧・脳年齢・体組成測定 ◎ウォーキング物品レンタル ◎バランスブレッド、パーチャルサイクル、トレッドミル等 ◎健康づくりに関する事業案内 ◎食生活に関する情報コーナー ◎随時必要に応じて保健師、管理栄養士による個別相談 *インストラクター配置日:詳細はホームページ、広報などでお知らせします。 |
| 開設日 | 月曜日~金曜日(祝日、年末年始、メンテナンス日:毎月第4金曜日を除く) | | | | | |



中井町

問い合わせ
中井町健康課 ☎0465-81-5546
中井町比奈窪104-1

母子保健関係

健康づくりカレンダー

緊急の時(夜間)

子育て応援

中井町ホームページ
子育て・子育て里都まちLife

かながわ小児救急ダイヤル

☎#8000または050-3490-3742

オンデマンドバス利用助成・子育て支援センター

| | |
|---|-------------------|
| 相談時間 | 18:00~翌8:00(年中無休) |
| 急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診察を受けたほうがいいのかなど判断に迷ったときに、電話で相談に応じます。 | |

| オンデマンドバス利用助成 | | 中井町子育て支援センター | |
|--|------|----------------------------|--|
| 妊婦さんと産後1年以内の方が利用できる中井町オンデマンドバスの回数券最大5,000円分を交付します。 | 相談時間 | 月~金(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00 | |
| ※申請・利用方法など、詳しくは中井町のホームページでご確認いただくか、健康課にお問い合わせください。 | 電話 | 0465-81-3365 | |
| | 住所 | 中井町比奈窪137-2 | |

健康診査・相談・教室

◎場所の記載がない事業はすべて保健福祉センターで行います。
◎育児相談は、身長・体重測定のみでの利用も可能です。

3~4か月・7か月児 健康診査

| 受付時間 | 内容 | 持ち物 | 3~4か月児 | 7か月児 | | |
|-------------|----------------------|---------------------------------|--------|-----------------|-------|-----------------|
| | | | | 日にち | 対象者 | |
| 12:45~13:15 | ★内科健診 ★栄養・育児・母乳相談 | ★母子健康手帳 ★問診票、アンケート ★バスタオル | 4月3日 | R5.11.7~R6.1.3生 | 6月5日 | R6.1.4~R6.3.5生 |
| | | | 8月7日 | R6.3.6~R6.5.7生 | 10月1日 | R6.5.8~R6.7.1生 |
| | | | 12月3日 | R6.7.2~R6.9.3生 | 2月4日 | R6.9.4~R6.11.4生 |

1歳児歯科教室

| 受付時間 | 内容 | 持ち物 | 日にち | 対象者 | 日にち | 対象者 |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|--------|------------|-------|-----------|
| 9:00~9:15 | ★栄養・育児・歯みがきのお話 ★授乳相談 ★アロマハンドケア | ★母子健康手帳 ★歯ブラシ ★バスタオル ★質問票 | 4月10日 | R5.3・4月生 | 6月12日 | R5.5・6月生 |
| | | | 8月21日 | R5.7・8月生 | 10月9日 | R5.9・10月生 |
| | | | 12月11日 | R5.11・12月生 | 2月12日 | R6.1・2月生 |

母親・父親教室

◎対象となる方には個別に連絡します。

| 内容 | 日にち | | | 場所 | 受付時間 |
|---|-------|--------|-------|-----------|-------------|
| A 赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換、ミルク作りの練習、胎児の成長、町の事業について | 5月26日 | 9月29日 | 1月26日 | 改善センター | 13:15~13:30 |
| B お母さんと赤ちゃんの大切な歯・栄養、みそ汁作り体験 | 5月14日 | 9月10日 | 1月7日 | 保健福祉センター | 9:15~9:30 |
| C 妊婦体操・おなかの赤ちゃんと一緒にバスタオルアート体験 | 5月21日 | 9月17日 | 1月21日 | 子育て支援センター | |
| D 知って得するお産のこと・母乳のこと | 7月2日 | 11月5日 | 3月4日 | 保健福祉センター | 13:15~13:30 |
| E 赤ちゃんのお風呂、産後の心とからだの変化、家族計画、妊婦疑似体験(パートナー対象) | 7月16日 | 11月19日 | 3月18日 | 保健福祉センター | |
| F ベビーマッサージ、ホームケアについて(産後) | 5月26日 | 9月29日 | 1月26日 | 改善センター | 9:15~9:30 |

1歳6か月児健康診査

| 受付時間 | 内容 | 持ち物 | 日にち | 対象者 | 日にち | 対象者 |
|-------------|------------------------------------|------------------------------------|--------|------------------|------|---------------|
| 13:00~13:15 | ★内科・歯科健診 ★栄養・育児・親子相談 ★歯みがき指導 | ★母子健康手帳 ★バスタオル ★歯ブラシ ★問診票 | 6月19日 | R4 10・11・12月生 | 9月4日 | R5 1・2・3月生 |
| | | | 12月18日 | R5 4・5・6月生 | 3月5日 | R5 7・8・9月生 |

育児相談

◎保健福祉センター ◎井ノ口公民館

| | | | | | | |
|------|--|------------|------------|-----------|--------------|-----------|
| 内容 | 身長・体重測定、育児・発達、授乳・栄養等の相談 ◎保健師、助産師、管理栄養士、保育士等がお受けします。 | | | | | |
| 対象 | 就学前のお子さんを育児中の方や、妊娠中で相談のある方 | | | | | |
| 受付時間 | 9:30~11:00 | | | 持ち物 | 母子健康手帳、バスタオル | |
| 日にち | 4月24日 (保) | 5月29日 (井) | 6月26日 (保) | 7月24日 (井) | 8月14日 (保) | 9月18日 (井) |
| | 10月30日 (保) | 11月20日 (井) | 12月25日 (保) | 1月29日 (井) | 2月26日 (保) | 3月26日 (井) |

2歳・2歳6か月児歯科健康診査

| 受付時間 | 内容 | 持ち物 | 2歳児 | | 2歳6か月児 | |
|-----------|--|------------------------------------|--------|------------|--------|------------|
| | | | 日にち | 対象者 | 日にち | 対象者 |
| 9:00~9:15 | ★エプロンシアター(2歳6か月児対象) ★歯科健診 ★フッ素塗布(希望者:無料) ★歯みがき指導 ★栄養・育児・親子相談 | ★母子健康手帳 ★歯ブラシ ★バスタオル ★問診票 | 4月10日 | R4.3・4月生 | 6月12日 | R4.5・6月生 |
| | | | 8月21日 | R4.7・8月生 | 10月9日 | R4.9・10月生 |
| | | | 12月11日 | R4.11・12月生 | 2月12日 | R5.1・2月生 |
| | | | 4月10日 | R3.9・10月生 | 6月12日 | R3.11・12月生 |
| | | | 8月21日 | R4.1・2月生 | 10月9日 | R4.3・4月生 |
| | | | 12月11日 | R4.5・6月生 | 2月12日 | R4.7・8月生 |

3歳児セミナー

◎子育て支援センター1階で行います。
◎対象となる方には個別に連絡します。(子育て支援センター事業「なかよしくらぶ」の中で開催)

| | |
|----|--------------------------------------|
| 内容 | 子どもの生活リズム、事故予防、幼児期の食事、子どものこころとからだの発達 |
| 対象 | 3歳児(R3年4月~R4年3月生まれ)とその親 |

3歳児健康診査

| 受付時間 | 内容 | 持ち物 | 日にち | 対象者 | 日にち | 対象者 |
|-------------|-------------------------------------|--|--------|-------------|-------|----------------------|
| 13:00~13:15 | ★内科・歯科健診 ★栄養・育児・親子相談 ★視聴覚・尿検査 | ★母子健康手帳 ★歯ブラシ ★問診票 ★尿 ★視力と聴力の調査票 | 5月15日 | R3.2・3・4月生 | 8月28日 | R3.5・6・7月生 |
| | | | 11月13日 | R3.8・9・10月生 | 2月5日 | R3.11・12月生 R4.1月生 |

離乳食講習会

| | | | | | | |
|------|----------------|-------|---|--------|-------|-------|
| 内容 | 離乳食講義と実習(定員8名) | 対象 | 4~8か月児 | | | |
| 受付時間 | 9:15~9:30 | 特記事項 | ◎託児があります。 ◎1週間前までに予約が必要です。 ◎食料費の負担あり。 | | | |
| 持ち物 | 母子健康手帳 | | | | | |
| 日にち | 5月22日 | 7月17日 | 9月25日 | 11月27日 | 1月22日 | 3月19日 |

個別に受診していただく健康診査

| 種類 | お誕生前健康診査 | 妊産婦健康診査 |
|------|--------------------------------------|--|
| 受診時期 | 満10か月から1歳のお誕生日前日までに、指定医療機関で受診してください。 | 妊婦:妊娠数週により定期健診を受けてください。 ◎14回分の補助券と22回分の追加補助券が使えます。 産婦:産後1か月頃に1回補助券を使い受診してください。 |
| 内容 | 計測・診察等 | 問診・診察・血圧測定等 |
| 持ち物 | 母子健康手帳 健康診査票(7か月児健康診査で配布します。) | 母子健康手帳、補助券 |

産後ほっとステーション

◎子育て支援センター2階で行います。
◎昼食は実費負担あり

| | | | | | | |
|------|---|-----------|-----------|-----|--------------|--|
| 内容 | 赤ちゃんの体重測定、授乳相談、育児相談、産婦のリフレッシュ、昼食(管理栄養士のお弁当)、アロマハンドケア(希望制) | | | | | |
| 対象 | 産後1か月健診受診後から3~4か月児健診受診前までの赤ちゃんともママ | | | | | |
| 受付時間 | 10:20~10:30 | | | 持ち物 | 母子健康手帳、バスタオル | |
| 日にち | 4月12日、26日 | 5月10日、24日 | 6月14日、28日 | | | |
| | 7月12日、26日 | 8月9日、23日 | 9月13日、27日 | | | |
| | 10月11日、25日 | 11月8日、22日 | 12月6日、20日 | | | |
| | 1月10日、24日 | 2月14日、28日 | 3月14日、28日 | | | |