



令和6年度
(2024年度)

中井町

健康づくり
介護予防事業

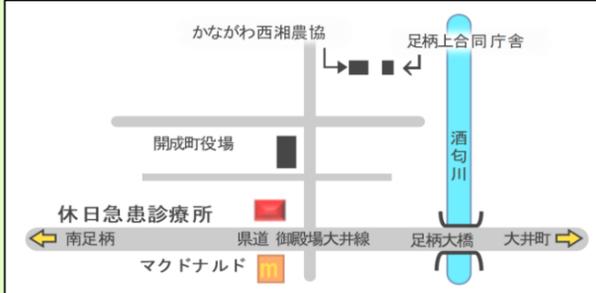
問い合わせ

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	対象	受付時間	持ち物			
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。	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	9:30~11:00	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	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	対象
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	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	対象	受付時間	持ち物	日にち
離乳食講義と実習(定員8名)	4~8か月児	9:15~9:30	母子健康手帳	5月22日 7月17日 9月25日 11月27日 1月22日 3月19日
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。			

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:妊娠週数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	対象	受付時間	持ち物	日にち
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)	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	10:20~10:30	母子健康手帳、バスタオル	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