



令和6年度
(2024年度)

中井町

健康づくり
介護予防事業

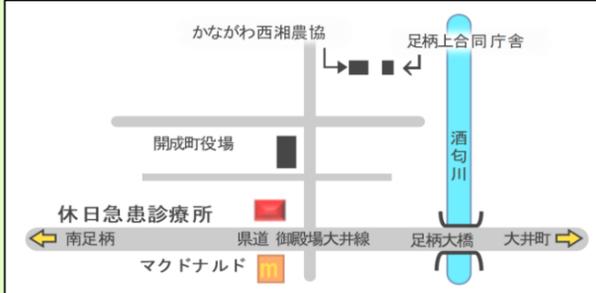
問い合わせ

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)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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)					