令和7年度
（2025年度）

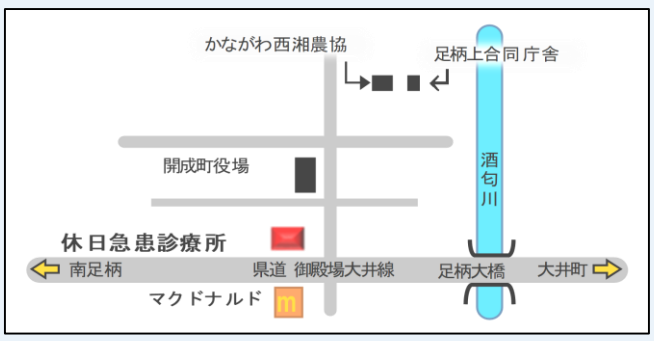
健康づくり・介護予防事業

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

中井町 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	平日夜間、土曜・日曜・祝日、年末年始		日曜・祝日、旧盆、年末年始
時間	9:30～12:00 13:00～16:30	平日夜間	19:00～22:00	9:00～11:30 13:00～15:30
		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）		

かながわ救急相談センター
☎#7119または045-232-7119
045-523-7119

相談時間	24時間・年中無休

急な病気やけがをしたときに「救急車を呼んだほうがいいのか」、「今すぐ病院に行ったほうがよいのか」などで迷った際に、電話でアドバイスを受けることができます。

○看護師が病気やけがの状態を聞き取り、緊急性を判断する「救急電話相談」
○夜間・休日などに受診できる病院を案内する「医療機関案内」

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
大内病院（南足柄市）	0465-74-1515	小澤病院（小田原市）	0465-24-3121
足柄上病院（松田町）	0465-83-0351	間中病院（小田原市）	0465-23-3111
小田原市立病院（小田原市）	0465-34-3175	小林病院（小田原市）	0465-22-3161
湯河原胃腸病院（湯河原町）	0465-62-7181	丹羽病院（小田原市）	0465-34-3444
山近記念総合病院（小田原市）	0465-47-7151	西湘病院（小田原市）	0465-35-5773

※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
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29日（水）、30日（木）、31日（金）
			井ノ口公民館	10月8日（水）、9日（木）
		子宮頸がん・乳がん	保健福祉センター	11月13日（木） ※
			井ノ口公民館	11月6日（木）、11月30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29日（水）、30日（木）
			井ノ口公民館	10月9日（木）
	肝炎（C・B型）ウイルス検査		保健福祉センター	10月29日（水）、30日（木）、31日（金）
			井ノ口公民館	10月8日（水）、9日（木）
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			

特記事項
◆ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者、昨年度（令和6年度）受診された方（子宮頸がん・乳がん検診は令和5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6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。
※ 骨密度測定を同時実施（詳細は広報等でお知らせします。）

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3日（木）①	7月3日（木）② ★ 託児あり		12月12日（金）①	12月12日（金）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23日（水）	5月29日（木）	6月13日（金）	7月7日（月）	8月1日（金）	9月17日（水）	認知症予防を目的とした運動教室
		10月29日（水）	11月17日（月）	12月11日（木）	1月16日（金）	2月5日（木）	3月2日（月）	
転倒骨折予防教室 10:00～11:00（すべて金曜日）		4月11日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12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10日	11月14日	12月12日	1月9日	2月13日	3月13日	
健康相談 9:30～11:30（すべて木曜日） ※時間予約制		4月17日	5月22日	6月19日	7月17日	8月14日	9月25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16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日	

骨密度測定会	日程	時間	定員	対象
	8月27日（水）：保健福祉センター	9:00～11:30	定員30人（事前予約制）	18～74歳の町民の方

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
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）				

◎血圧・脳年齢・体組成測定　◎ウォーキング物品レンタル
◎バランスブレード、バーチャルサイクル、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

令和7年度
（2025年度）

母子保健事業

中井町 健康づくりカレンダー

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

緊急の時（夜間）

かながわ小児救急ダイヤル
☎#8000または050-3490-3742

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のか、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。

子育て応援

中井町ホームページ
子育て・子育ち里都まちLife

オンデマンドバス利用助成・子育て支援センター

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。 ※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。	相談時間	月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00
	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・体重測定のみの利用も可能です。

3～4か月・7か月児 健康診査

受付時間	12:45～13:15
内容	★内科健診 ★栄養・育児・母乳相談
持ち物	＊母子健康手帳 ＊問診票、アンケート ＊バスタオル

3～4か月児 日にち	対象者	日にち	対象者
4月2日	R6.11.5～R7.1.2生	6月4日	R7.1.3～R7.3.4生
8月6日	R7.3.5～R7.5.6生	10月7日	R7.5.7～R7.7.7生
12月2日	R7.7.8～R7.9.2生	2月3日	R7.9.3～R7.11.3生

7か月児 日にち	対象者	日にち	対象者
4月2日	R6.7・8月生	6月4日	R6.9・10月生
8月6日	R6.11・12月生	10月7日	R7.1・2月生
12月2日	R7.3・4月生	2月3日	R7.5・6月生

1歳児歯科教室

受付時間	13:15～13:30
内容	★栄養・育児・歯みがきのお話 ★授乳相談
持ち物	＊母子健康手帳 ＊歯ブラシ ＊バスタオル ＊質問票

日にち	対象者	日にち	対象者
4月2日	R6.3・4月生	6月4日	R6.5・6月生
8月6日	R6.7・8月生	10月7日	R6.9・10月生
12月2日	R6.11・12月生	2月3日	R7.1・2月生

1歳6か月児健康診査

受付時間	13:00～13:15
内容	★内科・歯科健診 ★栄養・育児・親子相談 ★歯みがき指導
持ち物	＊母子健康手帳 ＊バスタオル ＊歯ブラシ ＊問診票

日にち	対象者	日にち	対象者
6月11日	R5 10・11・12月生	9月3日	R6 1・2・3月生
12月3日	R6 4・5・6月生	3月4日	R6 7・8・9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
Ⓐ 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25日	9月28日	1月25日	保健福祉センター	13:15～13:30
Ⓑ お母さんと赤ちゃんの大切な歯・栄養について	5月20日	9月2日	1月20日	保健福祉センター	9:15～9:30
Ⓒ 妊婦体操・おなかの赤ちゃんと一緒にパステルアート体験	5月27日	9月9日	1月27日	子育て支援センター	
Ⓓ 知って得するお産のこと 母乳のこと	7月1日	11月11日	3月10日	保健福祉センター	
Ⓔ 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15日	11月18日	3月31日		13:15～13:30
Ⓕ （産後）ベビーマッサージ ホームケアについて	5月25日	9月28日	1月25日	保健福祉センター	9:15～9:30

2歳・2歳6か月児歯科健康診査

受付時間	13:00～13:15
内容	★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
持ち物	＊母子健康手帳 ＊歯ブラシ ＊バスタオル ＊問診票

	日にち	対象者	日にち	対象者
2歳児	5月14日	R5.3・4・5・6月生	8月20日	R5.7・8月生
2歳児	9月3日	R5.9月生	11月12日	R5.10・11月生
2歳児	2月4日	R5.12月生、R6.1・2月生		
2歳6か月児	4月9日	R4.9・10月生	6月11日	R4.11・12月生
2歳6か月児	9月3日	R5.1・2・3月生	12月3日	R5.4・5・6月生
2歳6か月児	3月4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23日 Ⓟ	5月28日 ㊐	6月25日 Ⓟ	7月30日 ㊐	8月27日 Ⓟ	9月24日 ㊐
	10月22日 Ⓟ	11月26日 ㊐	12月24日 Ⓟ	1月28日 ㊐	2月25日 Ⓟ	3月25日 ㊐

3歳児健康診査

受付時間	13:00～13:15
内容	★内科・歯科健診 ★栄養・育児・親子相談 ★視聴覚・尿検査
持ち物	＊母子健康手帳 ＊歯ブラシ ＊問診票 ＊尿 ＊視力と聴力の調査票

日にち	対象者	日にち	対象者
5月14日	R4.2・3・4月生	8月20日	R4.5・6・7月生
11月12日	R4.8・9・10月生	2月4日	R4.11・12月生 R5.1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。 ☺ 食材料費の負担あり。
持ち物	母子健康手帳、バスタオル		

日にち	5月21日	7月16日	9月10日	11月19日	1月21日	3月18日

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11日、25日	5月9日、23日	6月13日、27日
	7月11日、25日	8月8日、22日	9月12日、26日
	10月10日、24日	11月14日、28日	12月5日、19日
	1月9日、23日	2月13日、27日	3月13日、27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