

子どもの健康について

赤ちゃん訪問

- 対象者** 赤ちゃんが生まれた家庭
※母子健康手帳別冊の新生児出生通知書(はがき)を出生届とともに沼津市役所または各市民窓口事務所に提出するか、切手を貼って投函してください。
- 内容** 生後4か月までに保健師または助産師が家庭訪問し、身体計測・育児相談・お母さんの健康相談等を行います。

すくすく育児教室

- 対象者** 3~4か月の赤ちゃんと保護者(申し込み制)
- 会場** 保健センター
- 内容** 赤ちゃんとのコミュニケーションのとり方や離乳食について学ぶ教室です。保護者同士の交流を図り、お友達を作る場にもなります。(1回目)
楽しい子育て:赤ちゃんの発達について・お母さん同士のフリートーク・身体測定・赤ちゃんマッサージ(2回目)
初めての離乳食:離乳食のすすめ方・調理方法について・離乳食の試食
- 持ち物** 母子健康手帳・バスタオル・赤ちゃんに必要なもの(オムツ・ミルク等)
- 実施日時** 保健ガイドをご覧になるか、保健センターへお問い合わせください。
- 申込方法** 事前の申込みが必要です。
保健センター(TEL 055-951-3480)へお申し込みください。

4か月児健康診査

- 対象者** 概ね4か月の赤ちゃん(通知はしていません。なるべく生後4か月の間に受診しましょう。)
- 会場** 医療機関
- 内容** 発育・発達の健康診査
- 持ち物** 母子健康手帳・受診票(母子健康手帳別冊に入っています)
※転入された方は受診票を交付いたしますので保健センターへお越しください。
- 実施日時** 医療機関にお問い合わせください。

7か月児健康相談

- 対象者** 7か月頃の赤ちゃん
- 会場** 保健センター
- 内容** ※医師診察はありません。身体計測・保健師、歯科衛生士、栄養士の話・育児相談 - 原則的に全員
栄養相談 - 希望する方
- 持ち物** 母子健康手帳・健康相談通知書・健康相談問診票
- 実施日時** 事前に郵送にて日程を案内します。

ステップアップ教室

- 対象者** 7か月頃の赤ちゃんと保護者(申し込み制)
- 会場** 保健センター
- 内容** 離乳食について学ぶ教室です。2回食に進む7か月頃からの話をします。離乳食の試食や個別の栄養相談もできます。
- 持ち物** 母子健康手帳・バスタオル・赤ちゃんに必要なもの(オムツ・ミルク)
- 実施日時** 保健ガイドをご覧になるか、保健センターへお問い合わせください。
- 申込方法** 事前の申込みが必要です。
保健センター(TEL 055-951-3480)へ電話するか、7か月児健康相談の会場にてお申し込みください。

10か月児健康診査

- 対象者** 概ね10か月の赤ちゃん(通知はしていません。なるべく生後10か月の間に受診しましょう。)
- 会場** 医療機関
- 内容** 発育・発達の健康診査
- 持ち物** 母子健康手帳・受診票(母子健康手帳別冊に入っています)
※転入された方は受診票を交付いたしますので保健センターへお越しください。
- 実施日時** 医療機関にお問い合わせください。

1歳6か月児健康診査

- 対象者** 1歳6か月~2歳のお誕生日前日までの幼児
- 会場** 保健センター
- 内容** 身体計測・小児科診察・歯科健診・育児相談・歯科相談 - 原則的に全員
栄養相談・フッ化物塗布 - 希望する方
- 持ち物** 母子健康手帳・健康診査通知書・健康診査票・歯ブラシ・バスタオル
- 実施日時** 事前に郵送にて日程を案内します。

2歳児歯科健康診査

- 対象者** 2歳3か月の幼児
- 会場** 保健センター
- 内容** むし歯予防の話、歯科健診、歯科相談 - 原則的に全員
フッ化物塗布 - 希望する方
- 持ち物** 母子健康手帳・健康診査問診票・歯ブラシ・バスタオル
- 実施日時** 事前に郵送にて日程を案内します。

3歳児健康診査

- 対象者** 3歳から4歳のお誕生日前日までの幼児
- 会場** 保健センター
- 内容** 尿検査・身体計測・小児科診察・歯科健診・眼科健診・歯科相談・育児相談 - 原則的に全員
栄養相談・フッ化物塗布 - 希望する方
- 持ち物** 母子健康手帳・健康診査通知書・健康診査票・眼と耳のアンケート・尿・歯ブラシ・バスタオル
- 実施日時** 事前に郵送にて日程を案内します。

幼児食教室

- 対象者** 1歳6か月~3歳までの幼児と保護者(申し込み制)
- 会場** 保健センター
- 内容** 幼児期の食生活についてのお話と、試食を通して幼児食の悩みを相談する教室です。
- 持ち物** 母子健康手帳・タオル・食材料費(200円)・お子さん用のスプーン・フォーク
- 実施日時** 保健ガイドをご覧になるか保健センターへお問い合わせください。
- 申込方法** 事前の申込みが必要です。保健センター(TEL 055-951-3480)へお申し込みください。
※1週間前までに申込みが必要です。

乳児フッ化物塗布事業

- 対象者** 7か月から1歳のお誕生日の月末までの児
- 会場** 市内の指定歯科医院
- 内容** 乳歯のむし歯予防に効果的なフッ化物塗布及び歯科保健指導を1回限り無料で利用できます。
母子健康手帳・受診券(7か月児健康相談の会場でお渡しします)
※転入された方は受診券を交付いたしますので保健センターへお越しください。
- 持ち物**





シラカベ歯科医院

一日一褒!

歯も人生も笑顔が広がる、
ほめ達歯医者さん!



親子の笑顔のワンシーンに
ママとこどものはいしゃさん



当院の考え方は、薬で例えるなら

「副作用を少しでも少なくする治療」を目指しています。

どんなに良い治療機器も、治療技術も、それらは患者様お一人お一人の異なる状況や様々なご希望にこたえるための手段にしか過ぎません。あくまで治療の選択は患者様にあり、我々スタッフは治療の結果が最良のものになるようお手伝いしているのです。

当院は **レーザー治療** **床矯正*** **歯周内科治療** が三本柱です。

その他、一般・小児歯科、インプラント治療*、ホワイトニング*も行っております。

※床矯正、インプラント治療、ホワイトニングは、【自由診療・保険適応外】となります。
（床矯正：82,500円/1装置、インプラント治療：352,000円/1本、ホワイトニング：3,300円～77,000円）



院長紹介 白壁 浩之

『ほめ達』とは、「ほめる達人」の略。目の前の人、物、出来事の価値を発見し伝える達人の事を言います。

最近、私の仕事は患者さんのために一生懸命やる事は当たり前ですが、スタッフの成長のために出来る事はもっとやらなければいけないと感じるようになりました。そしてその神髄とは、『ほめる事』だと考えています。ほめ達を勉強し始め、多くの素晴らしい仲間と出会い、仕事・家庭にまで影響を受け、人の生き方というものに改めて気がきました。笑顔あふれる雰囲気の良いクリニックを目指しておりますので、どうぞ宜しくお願いします♪

ほめ達
HOMEDAZU JAPAN



静岡県沼津市本字下一丁田889-7

☎055-952-3333

【診察時間】 平日 9:00～12:00/14:00～18:30 土曜/9:00～14:00 【休診日】日曜・祝日



医院HP



院長Facebook

各種予防接種

定期予防接種 年度の対象者には、個別に接種券をお送りします。

予防接種名		対象者(公費負担)	その他
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	初回	生後2か月～5歳になる前日まで	<ul style="list-style-type: none"> ● 接種間隔を守るようにしましょう。 ● 接種期間が短い種類もありますので、よく確認し早めに接種しましょう。 ● 接種券を紛失された場合は、再発行できません。母子健康手帳を持ち、保健センターにお越しください。 ● 長期療養中にて、定期予防接種の機会を逃がした場合は、保健センターまでご連絡ください。
	追加	生後11か月～5歳になる前日まで	
小児肺炎球菌 (13価)	初回	生後2か月～5歳になる前日まで	
	追加	1歳～5歳になる前日まで	
B型肝炎		生後2か月～1歳になる前日まで	
ロタウイルス ※	ロタリックス 2回	生後2か月～生後24週まで	
	ロタテック 3回	生後2か月～生後32週まで	
BCG		生後3か月～1歳になる前日まで	
四種混合 (ジフテリア・百日せき・ 破傷風・ポリオ)	1期初回	生後2か月～7歳6か月になる前日まで	
	1期追加	初回接種終了後1年～7歳6か月になる前日まで	
MR (麻疹・風しん混合)	1期	1歳～2歳になる前日まで	
	2期	5歳以上7歳未満で、小学校就学1年前の者 (いわゆる年長児)	
水痘(みずぼうそう)		1歳～3歳になる前日まで	
日本脳炎	1期初回	3歳～7歳6か月になる前日まで	
	1期追加	4歳～7歳6か月になる前日まで	
	2期	9歳以上13歳未満	
日本脳炎 (特例対象者)	1期及び2期	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの者で、かつ 20歳未満にある者	
二種混合		11歳以上13歳未満	
子宮頸がん予防		① 中学1年生～高校1年生相当の年齢者 ② 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの者 (ただし、②は令和6年度末までの特例措置)	

※ ロタウイルスワクチンの1回目の接種は、生後14週6日までに接種してください。

母子健康相談

窓口相談

対象者 どなたでも
会場 保健センター
内容 身体計測・育児相談・栄養相談
実施日時 予約制
申込み 保健センター TEL 055-951-3480
 電話での相談もご利用になれます。

地域健康相談

対象者 どなたでも
会場 市内の各地域の地区センター等
内容 身体計測・育児相談・栄養相談・歯科相談
実施日時 保健センター(TEL 055-951-3480)へ
 お問い合わせください。



サステイナブルなひと、

生活クラブ

生活クラブはすこやかな子育てを応援します。

生協の食材配達

ママやパパが えらぶものは、子どもの未来

生活クラブは、すこやかな子育てを応援しています!

お腹の赤ちゃんはママの栄養をもらって大きくなるし、生まれたら母乳や毎日の食べものが体をつくりまします。このことは、いつの時代でもかわりません。生活クラブの食べものは、信頼できる生産者とつくったオリジナル品ばかり。中身をわかって安心して選べます。



親子にうれしい、生活クラブの約束

- 放射能** すくすくカタログ掲載の全食品は、不検出のものだけを扱っています。2016年4月より自主基準を従来の2分の1に。検査結果はすべて公開。
- 食品添加物** 許容する食品添加物は国が認める品目数の約10.5%。
※天然香料、一般飲食物のぞく。
- 遺伝子組換え** 5%以上の主原料は全て不使用。5%未満の微量原料も不使用を追求。
- 残留農薬** 国の基準値1/10未満。

中身のわかる食材が届く



トマトケチャップ
加工用国産
トマト約12個分
がぎゅっ!



こどもカレー
1歳頃から
食べられる
化学調味料を
使っていない
レトルトカレー



0歳～就学までの
ベビー・キッズと
親のための
「すくすくカタログ」

**北海道の
ポテトマッシュ**
北海道・馬鈴薯の
自然な甘さそのまま。
離乳食に。



鶏肉ササミ

純国産種鶏を
開放鶏舎でゆっくりと飼育。
食べたえさまであきらかです。

**食育
BOOK等**

食育や
食べもの
えらびの本、
絵本もあります!



加工品の
鶏肉も同じ!
**チキン
ナゲット**

重～いおむつや粉ミルク、
ベビーフードも配達で!

本当は
あんしんなものが
おいしい
というお話

妊娠してから
食べものこと
ちゃんと知りたくて

私も
そう
だったあ

添加物とか…

無添加・天然ってほんとう?

いい香りで
きれいな匂いって?
添加物ってなぜ使うの?

じゃあ
ナットクできる
食べものを生産者と
一緒につくらう!って

生活クラブはあきれるくらい
自然や国産にこだわっているから
手間をかけずにおいしいの

へえ
食べてみたい



時短でおトク♡

資料請求で

A・B・C

いずれかのセットを
プレゼント!!



A お肉のうまさを感じるセット



B 食卓・お弁当に
もう1品セット



C 子どもスナック!
乳幼児セット

お申し込み・お問い合わせは



配達エリアは
お問い合わせください

生活クラブ生活協同組合静岡
☎055-923-4828

生活クラブ静岡

検索



施設の場所はマップページ(P39～49)で確認できます。掲載ページと施設番号は施設名の前に **P00-00** で記載しています。
 例: **P40-12** ……40ページの **12**

医療機関

産婦人科

P40-13 **岩端医院**

院長 岩端 秀久 ■産婦人科・婦人科(不妊治療)

診療時間 午前/9:00～12:00・午後/14:00～18:00

休診日 日・祝日

午後休診 水・土 ※産婦人科専門医

大手町3-2-19 **TEL 055-962-1368**
 予約専用 **050-5846-2204**

P40-14 **井関マタニティクリニック**

院長 井関 紀一 ■産婦人科

診療時間 午前/9:00～11:30・午後/13:30～16:00

休診日 土・日・祝日

午後休診 水 ※産婦人科専門医

八幡町115 **TEL 055-952-4103**

P45-12 **関谷レディースクリニック**

院長 関谷 雅博 ■産婦人科

診療時間 午前/9:00～12:00・午後/14:00～17:00

休診日 日・祝日

午後休診 火・木・土 ※分娩対応

西椎路149-1 **TEL 055-968-6611**

P41-13 **かぬき岩端医院**

院長 岩端 俊久
 ■産婦人科・生殖医療外科・不妊治療・女性内科

診療時間 午前/9:00～12:00・午後/14:00～18:00

休診日 日・祝日 ※産婦人科専門医
 分娩対応

午後休診 木・土

下香貫前原1479-3 **TEL 055-932-8189**

P44-12 **いながきレディースクリニック**

院長 稲垣 誠 ■婦人科(不妊治療)・婦人科・女性内科

診療時間 午前/9:00～12:00・午後/15:00～18:00
 土曜は午後/14:00～17:00(予約制)

休診日 木・日・祝日

午後休診 なし ※産婦人科専門医

宮前町12-11 **TEL 055-926-1709**



MEMO

総合病院

P40-12 財団法人芙蓉協会 聖隷沼津病院

院長 伊藤 孝
 診療時間 午前/9:00~12:30・午後/14:00~16:00
 休診日 日・祝日 ※診療科目によって受付時間・曜日が
 限られることがありますので
 午後休診 土 お問い合わせください。

本字松下七反田902-6 TEL 055-952-1000

P45-11 沼津市立病院

院長 伊藤 浩嗣
 受付時間 午前/7:45~12:00 麻酔科は、11:00まで
 診療時間 午前/8:30~午後/17:15 ※三次
 救命救急センター
 休診日 土・日・祝日

東椎路字春ノ木550 TEL 055-924-5100

小児科

P40-11 古屋小児科医院(予約診療のみ)

院長 古屋 富士夫
 診療時間 午前/9:00~12:00
 休診日 月・木・日・祝日 ※小児科専門医
 アレルギー専門医

西条町134 TEL 055-963-0407

P41-11 大沢医院

院長 大澤 香
 診療時間 午前/9:00~12:00・午後/15:00~18:00
 (受付時間 8:30~11:30/14:30~17:30)
 休診日 水・日・祝日 午後休診 土

御幸町14-12 TEL 055-931-1019

P42-11 田中医院

院長 田中 信介
 診療時間 午前/8:00~11:00・午後/15:00~17:30
 休診日 日・祝日 ※小児科専門医
 リウマチ専門医 英語対応
 午後休診 火・木・土

高島町23-15 TEL 055-921-2053

P41-12 白十字小児科医院

院長 加藤 公孝
 診療時間 午前/8:30~12:00・午後/14:30~17:30
 休診日 日・祝日 ※小児科専門医
 午後休診 水・土

下香貫馬場488-1 TEL 055-933-5111

P42-13 みらいえ こどもと家庭のクリニック

院長 野口 哲平
 診療時間 午前/8:30~12:00・午後/14:00~17:30
 休診日 日・祝日 ※小児科
 小児ひふ科

高島本町8-29 TEL 055-924-1111



P43-11

永野医院

院長 永野 圭蔵

診療時間 午前/9:00~12:00・午後/15:00~19:00

休診日 日・祝日

午後休診 木・土

大岡1401-1

TEL 055-962-4450

P44-11

杉谷小児科医院

院長 杉谷 正浩

診療時間 午前/9:00~12:00・午後/14:00~17:30

休診日 日・祝日

午後休診 木・土

筒井町8-16

TEL 055-923-6543

P46-11

よざ小児科医院

院長 與座 明雄

診療時間 午前/8:30~12:00・午後/14:00~17:30
土曜は8:30~13:00

休診日 日・祝日

午後休診 第2水・土

※小児科専門医

原1788-5

TEL 055-967-5722

P46-12

すずきファミリークリニック

院長 鈴木 徹也

診療時間 午前/8:30~12:00・午後/15:00~18:00

休診日 日・祝日

午後休診 水・土

一本松476-1

TEL 055-960-0333

P46-13

森医院

院長 和田 則康

診療時間 午前/8:30~12:30・午後/16:00~18:00

休診日 日・祝日

午後休診 木・土

石川161

TEL 055-966-2017

P49-11

戸田診療所

所長 土屋 典男

診療時間 午前/9:00~12:00・午後/14:00~17:00

休診日 日・祝日

午後休診 木・土

※日本循環器学会専門医

戸田916-3

TEL 0558-94-3720

小児科からのワンポイントアドバイス

1. 母乳やミルクをあげるときは、テレビやDVDは消して赤ちゃんの顔を見て語りかけましょう。
2. 赤ちゃんはお母さんの声をきいて、肌にふれてあたたかさを感じ、おっぱいを飲んで安心します。味やおいもわかり、五感を使いながら心もからだも成長していきます。
3. 乳幼児期は、お母さんやご家族の語りかけと肌のふれあいは大切で、お互いのやり取りが乳幼児の成長、発達を促します。
幼児期には、テレビやDVDの幼児向け番組を見て音楽や映像を楽しむ機会が増えます。親子で音楽に合わせて踊ったり、お話をしたり楽しむのもいいでしょう。でも、つけっぱなしでテレビやDVDにおまかせ育児はよくありません。テレビやDVDとうまくつき合うようにしましょう。
4. 喫煙が人体にとって有害であることはご存知だと思います。乳幼児期に、周囲で吸うタバコの煙を吸い込むこと(受動喫煙)により、いろいろな影響、特に子どもの知能の発達に影響することが知られています。

ご家族の禁煙を実行し、お子さまの周囲での喫煙はやめましょう。



静岡子ども救急電話相談(#8000番)

夜間・休日等、子どもの急な発熱、怪我等でお困りのとき、周りに相談できる人がいなくて不安なとき、救急病院に受診させるべきか迷われているとき、「静岡子ども救急電話相談」をご利用ください。専門家である看護師や小児科医から電話でアドバイスが受けられます。

相談時間 平日(月～金) 18:00～翌8:00
土曜 13:00～翌8:00
休日(日・祝・年末年始) 8:00～翌8:00

相談対象者 概ね15歳までの子どもの保護者など

電話番号 プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしの**#(シャープ)8000番**
ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは**054-247-9910**

利用上の注意

- 相談は無料ですが、通話料は利用者の負担となります。
- 相談はあくまでも助言であり、診療は行いませんのでご了承ください。
- 相談員の助言により、家庭での対処とするか、医療機関を受診するかは最終的に保護者の方にご判断いただきます。
- 緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮ください。
- 話し中の場合は恐れ入りますが、少し時間をおいておかけ直してください。
- 明らかに重症の場合は迷わず119番をご利用ください。

沼津夜間救急医療センター

TEL 055-926-8699 P42-12

診療科目 内科・小児科・外科

診療時間 20:30～翌7:00
(土・日・祝日及び年末年始は18:00～翌7:00)

休診日 なし

所在地 沼津市日の出町1-15
(ぬまづ健康福祉プラザ(サンウェルぬまづ)1階)



救急当番医について

- 当日の当番医については、テレホンサービス(TEL 055-958-0119自動音声案内)でご確認ください。
(急に変更になる場合がありますので、事前に当番医に直接確認してください。)
- 市ホームページトップ画面にある「救急協力医」のリンクからもご覧いただけます。



ぬましんからのご案内♪

お家ですきま時間に手続きできます

当金庫にお取引のない方は **1** へ、お取引があり、キャッシュカード発行済の方は **2** をご覧ください。
 ※お取引がありキャッシュカードを発行されていない方は、窓口にてキャッシュカードが発行できます。

1



しんきん口座開設アプリ

❖ 初めてお取引される方専用アプリです。

来店不要で普通預金口座を開設可能 / 通帳を発行せずスマホで管理

【ご利用いただける方の条件】

- ◆ぬましんの口座をお持ちでない方(初めてお取引されるお客様)
- ◆しんきんWebバンキングサービス(個人向けインターネットバンキング)も同時にお申込みいただける方
- ◆個人のお客様(当金庫営業エリアに在住または勤務している方)に限りです



App Store
からダウンロード

iOS (iPhone) 搭載の
スマートフォンをお使いの方



Google Play
で手に入れよう

android搭載の
スマートフォンをお使いの方



2



しんきんバンキングアプリ

❖ 当金庫のキャッシュカードをお持ちの方専用アプリです。

残高や入出金明細をスマホで確認可能 / 振込も可能(要別途契約)

【ご利用いただける方の条件】

- ◆キャッシュカード発行済の口座をお持ちのお客様

注意事項

振込機能のご利用には、しんきんWebバンキングサービス(個人向けインターネットバンキング)®の契約が必要です。お客様が指定する口座から、資金移動取引(当日振込、予約振込)が行えます。

※アプリ内からのお申込みが可能です。



App Store
からダウンロード

iOS (iPhone) 搭載の
スマートフォンをお使いの方



Google Play
で手に入れよう

android搭載の
スマートフォンをお使いの方



◀ 当金庫店舗情報はこちらからご確認いただけます