

8月の救急当番医

加賀市 休日急病診療 受付 ●：9時～11時30分・13時～16時30分 ○：9時～12時

診療科など	医療機関名	電話番号							
内科・小児科	南加賀急病センター (小松市民病院南館1階)	☎0761-23-0099	月～土 19時～22時30分 日・祝 9時～11時30分・13時～22時30分						
診療科など	医療機関名	電話番号	3日(日)	10日(日)	11日(祝)	17日(日)	24日(日)	31日(日)	
内科	加賀市医師会休日急病診療 (加賀市医療センター内)	☎0761-72-1188	○	○	○	○	○	○	
	箱宮こどもクリニック (箱 宮)	☎0761-76-5820	○						
小児科	うわだな小児科医院 (下河崎)	☎0761-73-0998			○				
	竹谷小児科医院 (大聖寺)	☎0761-73-6800				○			
	近藤医院 (潮 津)	☎0761-74-1231					○		
	刈谷医院 (山 代)	☎0761-77-6116						○	
救急告示病院	加賀市医療センター (作 見)	☎0761-72-1188	できるだけ、平日の診療時間内の受診にご協力ください。診療科は日当直担当医により異なります。						
救急告示外病院	石川病院 (片山津)	☎0761-74-0700	事前に電話でお問い合わせください。その際、症状などをお伝えください。						

※休日等に急な病気で困ったときに必要な診療を行います。あくまでも初期の急病処置のため、翌日からは「かかりつけ医」を受診してください。

<http://kodomo-gg.jp>
こどもの救急ホームページ



献血

5日(火) 9時30分～12時
JA 加賀
17日(日) 9時30分～11時30分・13時～16時
イオン加賀の里 ※400ml 限定

休日（夜間）当番薬局

と き	薬 局 名	電話番号
3日(日)	湯のまち調剤薬局 (山 中)	☎0761-71-1004
10日(日)	大中薬局 (片山津)	☎0761-75-4411
11日(祝)	小林薬局 (片山津)	☎0761-74-0205
17日(日)	てらだ薬局 (片山津)	☎0761-75-3622
24日(日)	松が丘薬局 (松が丘)	☎0761-73-0686
31日(日)	北出薬局 (動 橋)	☎0761-74-2277
開局時間 9時～14時 ※14時～翌8時は、上記の電話またはインターホンにより対応します。 8月より開局時間が9時～14時に変更になりました。		

少子化と生み育てる医療(1)



加賀市医療センター病院長 北井です。病院で仕事をしていると辛いことが沢山あります。そんな時、自身が癒されるために新生児室を訪れます。産まれたばかりで、少し大きめのベビー服を着せられた赤ちゃんがスヤスヤと眠る様子を見ながら、私は先人が築いてきた病院運営のリレーを将来にわたり確実に届けることを誓います。2024年の出生数が70万人を切ったと報道がなされました。私が生まれた1964年では全国170万人余の出生数でしたので、ここ半世紀で半分以下になったことになります。高校受験時、石川県

には同級生が1万5千人いて、の中で何番だということを意識させられていました。凄い競争の時代でした。次世代を育み、すばらしい郷土を受け継いで行くための施策は病院でも一番の重要事項です。産休育休の取得はもちろん男性職員のパパ育休の推進や、お子さんが急病時に市民誰もが利用できる院内病児保育、常勤医師による周産期医療（産婦人科＋小児科）の診療体制維持に全力で取り組んでいます。（続く）

8月の健康カレンダー

妊娠期パパママ教室 要予約

からだと食事編

と き：17日(日) 10時～12時
定 員：12組（先着順）
ところ：かが交流プラザさくら

対 象：妊娠期のママとパパ
持ち物：母子健康手帳

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

健康相談 要予約

内 容	と き	と ころ
糖尿病予防相談	6日(火) 9時～16時	かが交流プラザ
健康測定相談(運動機能測定60歳～、骨密度測定・体組成測定19歳～)	18日(月) 10時～16時	
健康相談・こころの健康相談	月～金 (祝日を除く) 8時30分～17時15分	

図健康課 ☎0761-72-7865

マタニティ教室 ～マタニティヨガ～ 要予約

と き：22日(金) 14時～16時
集合場所：加賀市医療センター1階総合案内横（マスク着用）
対 象：妊娠16週以降（他院の通院問わず）
持ち物：母子健康手帳、タオル、バスタオル

図加賀市医療センター（産婦人科外来）
☎0761-72-1188（平日14時～16時）

乳幼児健診

内 容	と き	と ころ	対 象
4カ月半児	8日(金)	かが交流プラザ	R7. 3.19～R7. 4. 8生
1歳6カ月児	5日(火)		R6. 1. 1～R6. 1.25生
3歳児	7日(木)		R4. 1.30～R4. 2.15生
	21日(木)		R4. 2.16～R4. 2.28生

※3歳児健診の対象は、3歳5～6カ月頃です。

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

7カ月児離乳食ふれあい教室 要予約

と き：20日(木) 受付：9時30分～9時50分
内 容：身体計測、講話（発達と離乳食）、個別相談、ふれあいあそび等紹介（絵本プレゼント）
対 象：令和7年1月生まれ ところ：かが交流プラザさくら

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

乳幼児健康相談 来所の場合は要予約
電話相談は随時受付

と き：月～金（祝日を除く） 8時30分～17時15分
内 容：身体計測、発育・発達・ことば・子育て等の育児相談、離乳食のすすめ方や食事等の栄養相談。
ところ：かが交流プラザさくら

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

8月31日は野菜(や「8」さ「3」い「1」)の日！

○野菜の摂取量は1日350gが目標と言われますが…

石川県民の野菜の摂取量は平成28年度には316gでしたが、令和4年度には284gにまで減少しています。目標量と比較すると約70g足りておらず、小鉢1皿分に相当します。そもそも、なぜ350g必要かという点、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を十分に摂取し、体の中で働かせるために必要な量だからです。

○食べないなんてもったいない！野菜のパワー！

野菜に含まれる栄養素には素敵な作用がたくさんあります。野菜がみなさんの健康づくりをお手伝いします。

ビタミン：緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせません。ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。ビタミンEは血行を促進する働きがあります。また、これらのビタミンはビタミンACE(エース)とよばれ、抗酸化作用があります。体内に発生する活性酸素を消去し、免疫力の向上、がん予防にも働きます。

ミネラル：野菜に含まれる代表的なミネラルであるカリウムは体内の余分なナトリウムを尿と一緒に排出する働きがあり、血圧が上がるのを防ぎます。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、鉄は赤血球を作る働きがあります。

食物繊維：食物繊維は「腸の掃除役」として腸内環境を整えます。便量を増やして便秘を予防したり、体内の糖やコレステロールを吸収しにくくして生活習慣病や大腸がんなどを予防したりします。

図健康課 ☎0761-72-7865