

2020.7.1

広報 ながいずみ

agaizumi

暑さに負けない

コロナにも負けない

特集「新しい生活様式に応じた「熱中症対策」」

60th anniversary

No.1366

今年の夏は、いつもと違う

ご存知ですか？

「マスク熱中症！」

今年の夏も暑いのかな？
町民の皆さん
熱中症に気をつけてね。

新型コロナウイルス感染予防 × 熱中症対策 !!

熱中症は社会問題に!!

近年、気候変動の影響などもあり熱中症による救急搬送人員数や死亡者数が増加しており、熱中症が社会全体で大きな問題になっています。特に平成30年は「災害級の暑さ」と呼ばれる気候になったため、全国で5月から9月の救急搬送人員数が9万5137人と過去最多、死亡者数も1581人と過去2番目の多さとなりました。

年々厳しくなる日本の夏

日本の夏は暖かく湿った空気を持つ太平洋高気圧に支配されており、気温が高いだけではなく、湿度が高く蒸し暑いのが特徴です。

熱中症は気温だけではなく、湿度も大きく影響することから、蒸し暑い日本では、夏季の気温上昇が進むとともに、熱中症患者が急激に増加します。

日本の夏季（6月から8月）の平均気温は、ここ100年で約1.5℃上昇していますが、特に都心部ではヒートアイランド現象の影響などにより上昇度が大きく、東京では、同じ期間で約3℃上昇しています。

特に、近年は真夏の暑さが一層厳しくなっており、厳しい暑さと

ともに起こる「熱帯夜」（夜間の最低気温が25℃以上の日）、「真夏日」（最高気温が30℃以上の日）、「猛暑日」（最高気温が35℃以上の日）の日数が年々増加傾向にあり、今後もさらに増加すると考えられています。

いつもの夏より、 今年は熱中症に注意して!!

今年は「熱中症」と「新型コロナウイルス感染症」の双方の予防に取り組まなければならないため、これまでとは「違う夏」を初めて迎えることとなります。

皆さん、この特集記事で「新しい熱中症対策」を学び、今年の夏に備えましょう。

今年もまた、
暑い季節が
来ましたね！



新型コロナウイルス感染防止に応じた熱中症対策とは？

新型コロナウイルス感染防止を目的に「新しい生活様式」の実践が求められています。
これにより、この生活様式に応じた熱中症対策が必要となります。

「新しい生活様式」での 感染症予防のための3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗いや3密の回避（密集・密接・密閉）

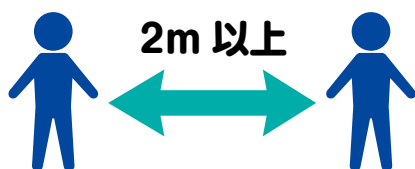
これまでの熱中症予防

- ①暑さを避ける
- ②体に熱をためない（涼しい服装）
- ③こまめに水分を補給する

新しい熱中症対策

①状況によりマスクを 外しましょう！

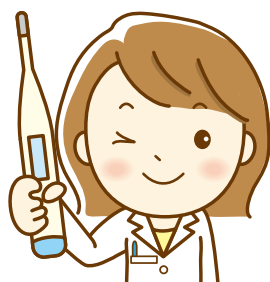
- ・気温や湿度の高いときのマスクの着用は注意しましょう
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できている場合は、マスクを外しましょう
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとりましょう



十分な距離がとれていればマスクを外してOK!!

②日頃から健康管理を しましょう！

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう



③暑さを避ける！

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整しましょう
- ・感染症予防のため、窓の開放や換気扇によって換気を行いましょう
- ・暑い日や暑い時間帯は無理な活動は避けましょう
- ・涼しい服装にしましょう（速乾素材、通気性が高い）
- ・急に暑くなった日など特に注意しましょう



④こまめに水分を補給しましょう！

- ・喉が渇く前に水分を補給しましょう
- ・1日あたり1.2ℓを目安に水分を取りましょう
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに行いましょう

⑤暑さに備えた体作りを しましょう！

- ・暑くなり始めの時期から、水分を補給しながら「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で無理せず適度に運動しましょう
- ・規則正しい生活を送り、食事や睡眠を十分とりましょう

①「熱中症」はどうして起こるの？



熱中症は高温多湿な環境下にいることで、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がこもり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れる障害の総称です。誰にでも起こる可能性があります。重症になると意識障害や死に至る場合があります。

ただし、予防法を学び、それを実施することで防ぐことができ、さらに、一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、町全体として熱中症を防ぐことができます。特に、熱中症にかかりやすい高齢者や小さな子どもについては、周囲が注意深く見守るようにご協力ください。



②熱中症の「症状」と「重症度」の分類は？

熱中症は急速に症状が進行し重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

重症度Ⅰ度(軽度)

- 気分が悪い、ボーっとする
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)



筋肉の硬直



めまい・失神

重症度Ⅱ度(中等度)

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



頭痛



吐き気・嘔吐

重症度Ⅲ度(重度)

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し反応がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない
- 体が熱い



意識障害・けいれん



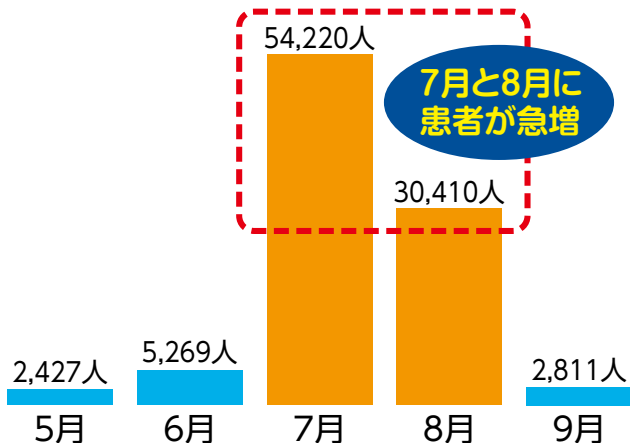
運動障害

軽症

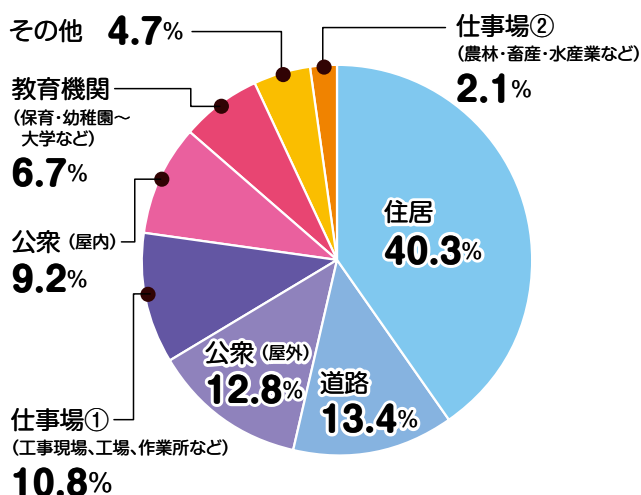
重症

③「数値」で知る熱中症

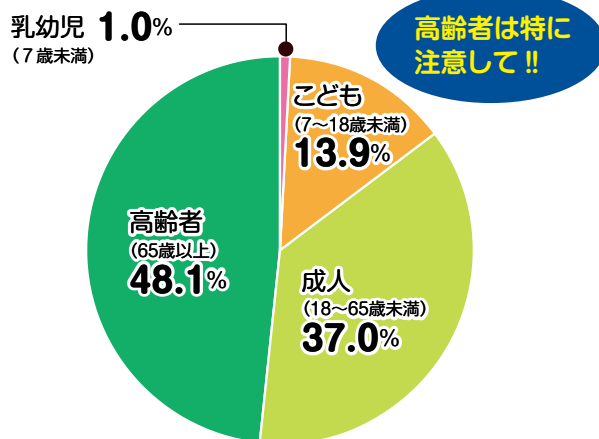
熱中症による救急搬送状況
(平成30年5～9月)



熱中症の発生場所 (平成30年)



熱中症による救急搬送年齢区分
(平成30年)



〈こんな日は特に注意!〉

梅雨入りから始まり

7～8月がピーク!

急に暑くなった

湿度が高い

気温が高い

風が弱い

〈室内でも発生!〉

約4割が住居で発生しています。

※就寝中に熱中症を発症するケースもあります。



④ここに注目 予防のポイント!!

暑い日は、知らず知らず汗をかいているので、体の活動頻度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱い日は汗が蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。



軽い脱水状態のときには喉の渇きを感じません。喉が渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給することが大切です。

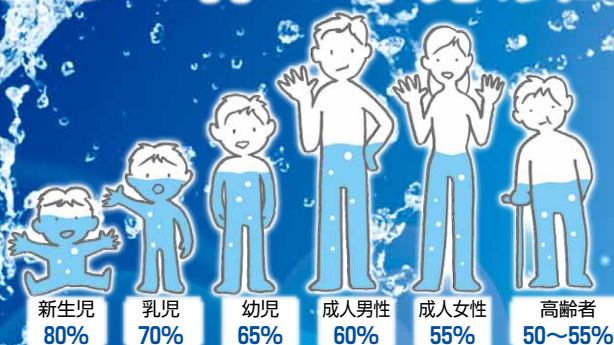


アルコールは利尿効果により体内の水分を排泄させてしまうので、水分をお酒で補給するのは誤りです。

また、お茶やコーヒーに含まれるカフェインにも利尿効果がありますので、飲みすぎには注意が必要です。



私たちの体の半分以上は



水分

大切なことは体内の水分と塩分のバランス

熱中症予防には、体内の水分と塩分のバランスを適性に保つことが重要です。汗を多くかいたら、意識して水分と塩分を補給しましょう。

人間は体温を正常に維持するために、体が周囲の環境から受ける熱や運動によって生じた熱を、汗が蒸発するときの気化熱によって下げます。また、皮下の血液循環により、体の中心部の熱を体表面に運び皮膚から熱を逃がしています。

汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、たくさん汗をかけば、その分、体内の水分や塩分が失われます。このように体温の調節には、体内の水分・塩分量が密接に関係しています。体内の水分量はおよそ体重の50~80%で年齢によって変化します。特徴としては加齢とともに体内の水分量は減少します。

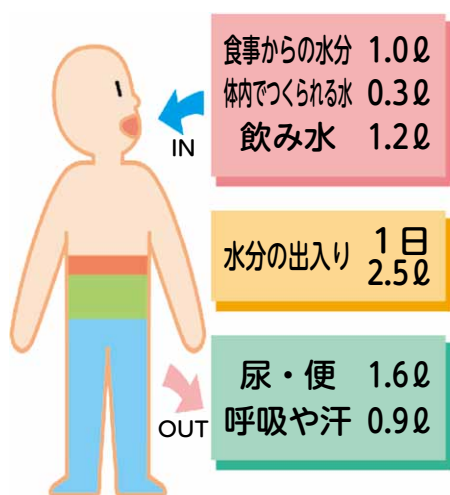
〈1日に摂取すべき水分の目安〉

水分は、体重の約60%を占めており、人体で最も大きな構成成分です。体内の水分量は、食事や飲料の摂取と排泄（尿・便、汗）により、体内で一定になるように調整されています。一般的に1日約2.5ℓの水分が入れ替わります。なお、日常生活で食事とは別に飲料として摂取すべき水分量は1日あたり1.2ℓが目安とされています。

〈体内の水分が数%減るだけで！〉

水分減少率	主な症状
～2%	喉の渇き
3～4%	食欲不振、イライラ 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

〈体内の水分の出入りイメージ〉



〈1日で1.2ℓの水分を取るためには〉

コップ1杯（150ml）をこまめに8回程度飲む習慣をつけましょう！
※150ml × 8回で1日に必要な水1.2ℓです。



※これ以外に汗をかいたら、その分だけ水分と塩分を補給しましょう。
また、⑧は就寝中に起こる熱中症の予防になります。

子どもと高齢者は特に注意が必要です！

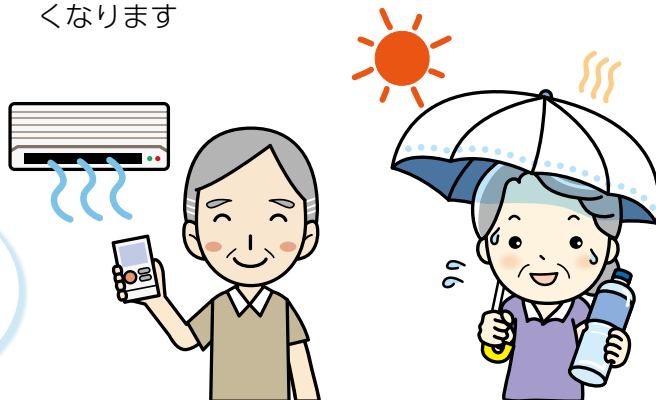
〈小さな子どもの場合〉

- ①体温調整機能が未熟です
汗腺などの体温調整機能が十分に発揮できません
- ②大人より高温にさらされています
身長が低いため、地表面からの熱(照り返し)の影響を受けやすいです ※地面に近いほど高温です。
- ③意思を伝えられません
乳幼児は「暑い」「喉が渴いた」などの意思を言葉で伝えることができません



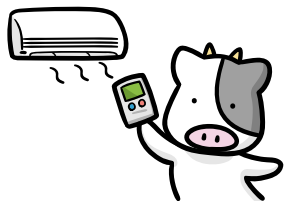
〈高齢者の場合〉

- ①体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者より体内の水分量が少なく、老廃物を排出するときに多くの尿を必要とします
また、頻尿を心配して水分の摂取を控えがちです
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります
- ③暑さに対する体の調整機能が低下しています
体に熱がたまりやすく、循環器系への負担が大きくなります

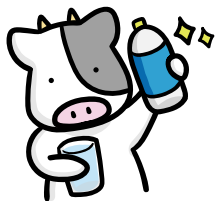


☑ “新しい熱中症予防”のポイントをチェック！

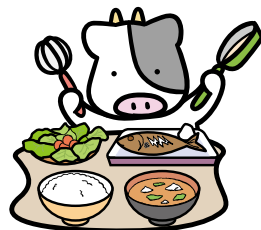
- ☐ エアコンや扇風機などを利用して温度や湿度に気を付けている



- ☐ 飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給に気を付けている



- ☐ バランスの良い食事と十分な睡眠で夏バテ防止



- ☐ 暑い時には頑張りすぎない！適度に休憩して無理をしない



- ☐ 外出時には、涼しい服装で帽子や日傘を活用



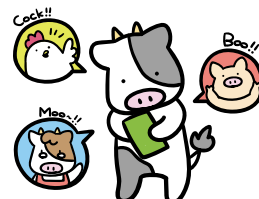
- ☐ 窓を開けて部屋の換気を定期的に行っている



- ☐ 緊急時の連絡先をメモしている



- ☐ 距離を保って、声をかけ合い“コミュニケーション”で熱中症防止！



熱中症

応急処置**3**つのPOINT!

と思われる人を見かけたら!!

安静

冷却

水分
補給

①涼しい場所へ移動

風通しの良い日陰やエアコンなどが効いている室内など、涼しい場所へ移動し寝かせる

②体を冷やそう

衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、濡れたタオルなどで冷やす

③水分を補給

自力で飲めるようであれば水などをこまめに取らせる

呼びかけに応えない、
意識がない場合はすぐに!

☎**119**番 救急車を
要請!

《緊急時の応急処置フロー》

傷病者の発生

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか?

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温など)



はい

チェック2 呼びかけに応えますか?

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



チェック3 水分を自力で摂取できますか?

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4 症状がよくなりましたか?

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとらせ、
回復したら帰宅させましょう

どこを 冷やしたら良いの?

脇の下や首、太ももの付け根など太い血管の通っている箇所を濡れたタオルや保冷剤、冷えたペットボトルなどで冷やします。また、濡れたタオルを体に乗せ、扇風機やうちわなどで風を当て、気化熱で体を冷やす方法もあります。

※ジェルタイプの冷感シートは、体を冷やす効果はないため、熱中症の処置には効果がありません。

効果的な場所はこちら!



飲めるようなら水分を
こまめに取らせる!

※症状には、個人差があります。

熱中症に関する各種注意情報を確認しましょう!!

〈気象庁からの情報〉

気象庁では熱中症発生のおそれがある場合、以下の情報をテレビ・ラジオの天気予報や気象庁ウェブサイトなどで発表しています。ぜひ、ご確認ください。

〈天気概況〉

当日の最高気温が概ね30℃以上になることが予想される場合に、熱中症への注意を呼びかけるコメントを発表

〈高温注意情報〉

翌日または当日の最高気温が概ね35℃以上になることが予想される場合

〈高温に関する気象情報〉

向こう1週間以内で、高温注意情報が発表されるような気象状況が予想される場合

〈早期天候情報〉

6日後～14日後までの5日間平均気温がかなり高いことが予想される場合



気象庁 熱中症

Q 検索

▲気象庁の各種注意情報はこちら

〈環境省からの情報〉

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、熱中症へのかかりやすさを示す「暑さ指数 (WBGT)」の情報提供を行っています。暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度や風、日射・輻射などの要素も取り入れた指標で、労働環境や運動環境の指針として活用されています。

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項
危険 (31℃以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する※高齢者は安静状態でも熱中症を発生する危険性が高いです。
嚴重警戒 (28～31℃)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 (25～28℃)	運動や激しい作業をする時は定期的に休息する
注意 (25℃未満)	一般的な危険性は少ないが激しい運動や重労働時には注意する



環境省 熱中症

Q 検索

▲環境省の暑さ指数の情報はこちら

クールビズにおける「室温28℃」は

エアコンの設定温度ではない?!

環境省では、冷房時の室温28℃にして快適に過ごせるよう軽装への取り組み「クールビズ」を推進しています。しかし、必ず「28℃」でなければいけないということではありません。外気温や湿度、建物の状況、室内にいる方の体調などを考慮しながら、無理のない範囲で、冷やし過ぎない室温管理の目安としているものです。

「クールビズ」で呼びかけている「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げましょう。

●問い合わせ● 健康増進課 ☎986-8760
地域防災課 ☎989-5505

マスクの効果について

ここで、もう一度おさらい!

- ①ウイルスに感染している人からの飛沫感染を防ぐ効果は限定的です。過信しないようにしてください。
- ②症状などある方が、自身の飛沫によって他の人を感染させない効果があります。
- ③接触感染の経路となる目や口、鼻を自らの手が触りにくくする効果があります。
- ④自らの気道を加湿する効果があります。

※マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまったら手洗いをしましょう。



(参考・参照)
環境省 熱中症環境保健マニュアル2018
環境省 熱中症対策ガイドライン2020
総務省・消防庁 報道資料 ほか

子ども・子育て総合相談窓口を開設

～ながいずみの子どもは、ながいずみで育てる～



「子ども・子育て総合相談窓口」が始まります

7月15日(水)に「子ども・子育て総合相談窓口」を役場1階こども未来課に開設します。

子ども・子育て総合相談窓口（以下、「相談窓口」）は、保健・福祉・教育・医療のネットワークで支援する「ワンストップ窓口」を目指す相談窓口です。

相談窓口では、臨床発達心理士、精神保健福祉士、保健師の資格を持つ相談員が、子どもの育ちや発達、子育て、しつけについての相談やアドバイスをを行います。

また、幼稚園・保育園・こども園、小・中学校、放課後等デイサービス、医療機関などへの繋ぎを積極的にを行い、子どもの成長を支援していきます。



■相談体制 相談員／

2人（こども未来課に常駐）

相談日／

平日午前9時～午後4時

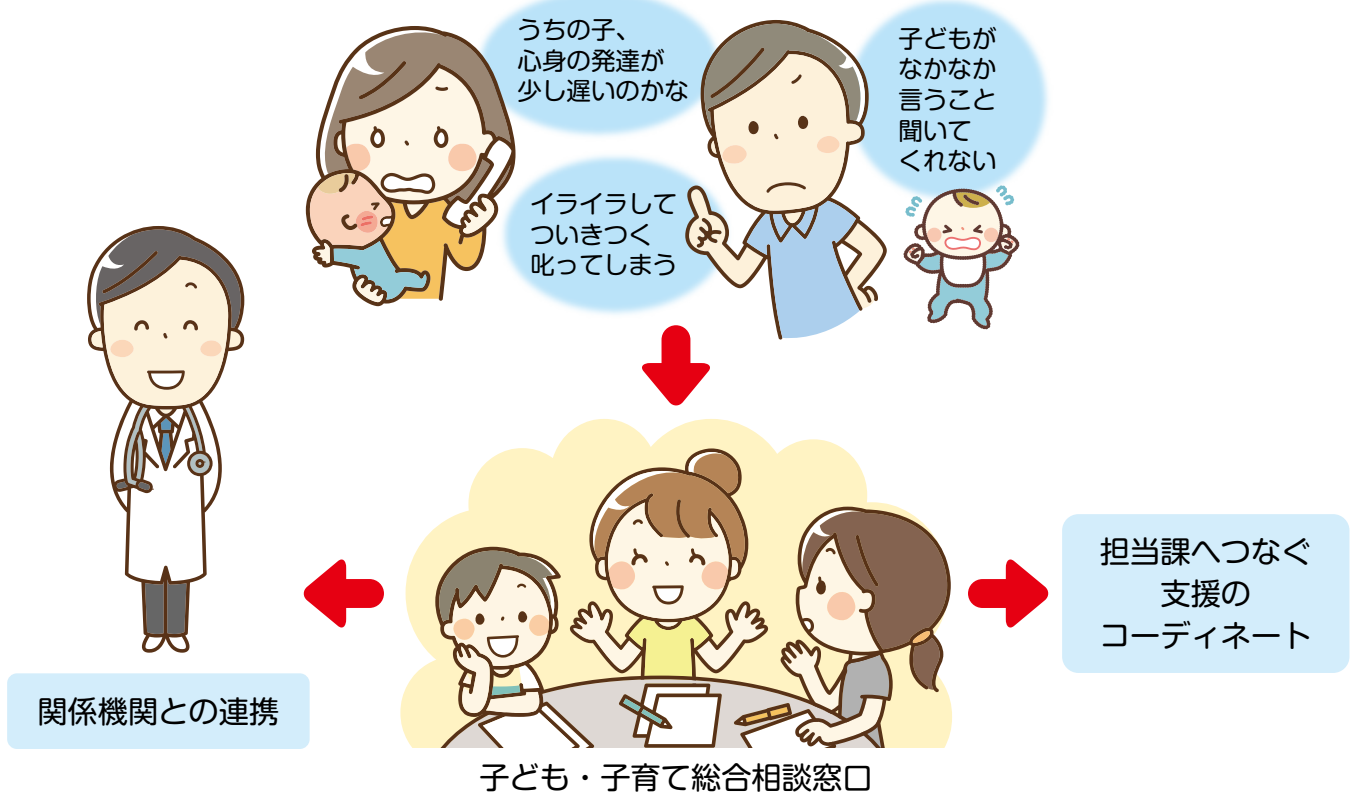
相談場所／

こども未来課

問い合わせ／☎ 989-5573



相談から支援までの流れ



Interview

子どもと家族と
「ここに共にある
長泉町」を目指して

■「子ども・子育て総合相談窓口」
に期待することは

私は、こども未来課や教育推進課、健康増進課、福祉保険課の皆さんとたくさん仕事をさせていただきました。各課の職員の皆さんは、一生懸命に子どもとその家族に寄り添いながら業務を行ってくれています。

しかし、病院の外来では残念ながらここに「長泉町はどこに相談したら良いか分からない」、「やっ」と相談したのに、それは他の担当課に相談してくださいと言われた」などの声が聞こえてきます。私でも最初にどこに声を掛けるよう勧めたら良いか分からないことがたくさんあります。それは、個々の困りごとが複数の担当課に跨るからです。

つらい悩みを他人に相談することは本当に力が必要で、相談することすらダメなことではないかと悩んでいる人もいます。子どもも大人も、行けば寄り添ってもらえる場所が必要だと感じています。



▲ 瀧上先生 (西村医院)

長泉町の子ども・子育て総合相談窓口」には経験豊富な相談員がいるので、これからは相談窓口に行けば大丈夫です。悩みを聞いてコーディネーターしてくれます。その際には、長泉町子育てサポートファイルを活用してください。

■今後の展開について

今後は、私たち医療機関や幼稚園・保育園・こども園、小・中学校、放課後等デイサービスなども、困り感があれば、まずは連絡する場所になればと思います。

そして、将来的には地域の民間団体も行政とともに長泉町の子育て支援に参画できる拠点(ピア)を提供していただけることを期待しています。

池田町長



看板を掲げられることが 一歩前進

■開設にあたっての想いは
池田町長

長泉町では子どもの数が多い中で、育てにくい子どもや家庭環境などへの対応について、行政としての課題があると感じています。

そのような人たちが、役場のどこに相談したら良いのか分からなかったり、何を相談して良いのか分からない中で、なんでも相談ができる「子ども・子育て総合相談窓口」（以下、「相談窓口」）の看板を掲げることができたことは、一歩前進したと感じています。

相談窓口では、いろいろな専門的な知識を持った相談員が、課題の整理をして解決に繋げていきます。さらに、今まで子どもの成長に長く携わってくれた松本相談員の存在があるから、相談窓口ができた実感しています。

松本相談員

親御さんが困ったと言える、そのSOSを出せる環境を相談窓口に求めています。

お母さんが安心できることが、子どもの安心に繋がります。その中で、子どもの育ちを繋げようという機能を持った相談窓口ができ

て嬉しいのです。

また、「役場には相談しにくいよ」というお母さんたちの声を聞きますが、「役場に行けば何とかなる」、「困ったら相談窓口に行けば良いんだよ」という気軽さのある相談室にしていきたいと思っています。

地域コミュニティを築き、 地域全体での子育てを

■課題に思うことは
松本相談員

多くの会議や研修の場で、「長泉町から来ました」と言つと、「子育てに優しい町だよね」と評価をいただきます。

ただ、長泉町が劣っているわけではないですが、まだ拾っていないといけない部分があると感じています。それは、地域全体で子育てをしていく、子どもは社会が育てるということです。

子育ては、子ども一人ではどうにもならないため、地域で支え合うことが重要で、それを担う地域コミュニティを築いていくことが必要です。そのために、この相談窓口を発信の場所にして、地域全体で子育てをしていく育ちの輪を広げていきたいと思っています。

「連帯と共生」の芽生え

■地域コミュニティの考えは
池田町長

困っている家庭や家族、親、子どもがいて、そこに行政が寄り添う姿勢を見せることで、地域コミュニティも動いていくのかなと思います。

そのためには、地域コミュニティに頼るのではなく、行政が本気の姿勢を示さないと地域の方たちは振り向いてくれないと思います。

松本相談員

現在、教育現場では「連帯と共生」という差別のない、お互いが求め合い、支え合うことを教えています。

長い目で見れば、子どもが育っていく中で、地域コミュニティや「連帯と共生」という考え方が芽生えてくると感じています。



松本相談員

皆さんに寄り添う気持ちを意識して

■今後の展開について
池田町長

いろいろな専門職の職員が常時相談窓口に残り付いて一斉に動くというのは、少し時間がかかると思っています。現状は町内の人材、専門職の先生方、周りの方たちの力を借りながら、相談窓口の一番良いあり方を整理して動き出していきたいです。

親御さんに安心してもらえるように、コミュニケーションも密にしながらやっていきたいです。

一生懸命やっている部分を情報発信することで、ボランティアや協力者、地域の方の力を借りることができれば、地域コミュニティの活性化にも繋がると考えています。

また、今回の相談窓口は、あえて町長直轄としています。これは重要な組織として、部門を越えて常に私と接点を作れるような流れにしたいという気持ちの表れです。そのため、職員へ常に声を掛けるなど、やる気を持ってみんなが町民のために頑張ってもらえるような環境づくりをしていきたいと思っています。

松本相談員

専門職は確かに大切です。しかし、親御さんと話をしていると、知識だけが必要ではなく、どのように対応してくれるか、どう寄り添ってくれるかが求められると思います。そのため、基本的な知識は必要ではあるけれど、知識が問題を解決するのではなく、寄り添う気持ちや一緒にやろうという気持ちを意識して困り感を共有することが重要だと感じています。



相談員

松本 昭代さん

平成20年から長泉町で、幼稚園・保育園・こども園、小・中学校などの子どもの育ちや発達を支援。

臨床発達心理士と精神保健福祉士の資格を持ち、長泉町障がい者自立支援協議会子育て支援部会長や長泉町障害支援区分審査会長、長泉町特別支援教育専門員なども務める。

●問い合わせ● こども未来課 989-5573



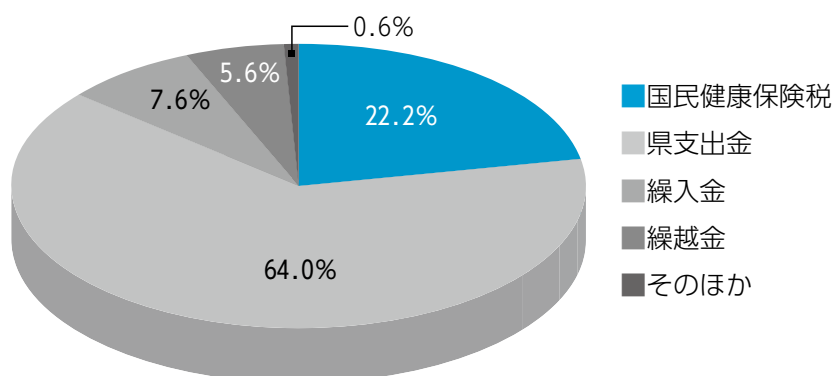
みんなで支え^{あい}愛[♡] 国民健康保険制度



国民健康保険（国保）は、会社を退職した人や自営業の人など、会社や組合などの公的医療保険に加入していない人が加入する保険制度で、市区町村が運営しています。

国民健康保険は、加入している皆さんの国保税と、県や町などが負担する費用によって成り立っています。病気やけがをしたとき、安心して医療を受けられるように、加入者の皆さんで支え合いましょう。

グラフ1 国保歳入の内訳（平成30年度）

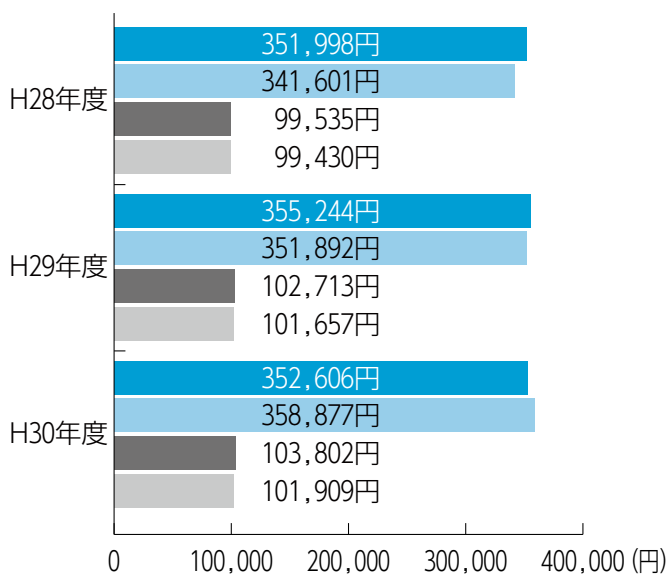


国保歳入の約4分の1が皆さんの保険税

国保制度は、皆さんの国保税のほか、県支出金や町からの繰入金などで成り立っています（グラフ1）。

皆さんの保険税は、歳入全体の約22%を占め、国保の運営を支える重要な財源となっていますので、国保税の納付にご協力をお願いします。

グラフ2 1人あたりの医療費及び国保税の平均



（静岡県国民健康保険事業状況より）

- 1人あたりの医療費平均（長泉町）
- 1人あたりの医療費平均（県内35市町平均）
- 1人あたりの国保税平均（長泉町）
- 1人あたりの国保税平均（県内35市町平均）

増加する医療費

国保には会社の退職後に加入する場合が多く、高齢化が進む状況下で、65歳以上の加入者の割合が高くなっています。

高齢化の進展や生活習慣病の増加、高度医療の発展により、医療費は高額化する傾向にあり、全国的に国保の財源確保が課題となっています。

町の1人あたりの医療費の平均、1人あたりの国保税の平均はグラフ2のとおりです。

平成30年度は、国保税の平均額が1人あたり10万3802円、医療費の平均額が1人あたり35万2606円となり、その額に開きがあります。

この傾向は、県内のほかの市町でも同様で、国保運営は厳しい状況に置かれています。

そこで、今年度、町では3年ぶりに税率を改正しました。新たな税率により、国保の健全運営に取り組んでいきます。

国保税の算定方法

令和2年度の国保税の算定方法は昨年度と同じで、左記の3区分に分けて算定します。

①医療保険分

国保加入者が医療機関にかかったときの医療費に充てられます。

②後期高齢者支援金分

後期高齢者医療制度への支援金に充てられます。

③介護保険分

40歳以上65歳未満の方が対象で、介護保険への給付金に充てられます。

■40歳未満の方、

65歳以上75歳未満の方の国保税

①医療保険分

②後期高齢者支援金分

■40歳以上65歳未満の方の国保税

①医療保険分

②後期高齢者支援金分

③介護保険分

所得などを基に税額算定

それぞれの世帯の経済状況などに合わせて国保税を納めていただく仕組みになっています。所得の金額や土地などの固定資産を持っているかどうか、世帯の国保加入者数などを基に保険税を算定しています。

■所得割額

国保加入者の前年中の所得により税額を算定します。



■資産割額

国保加入者のその年度の固定資産税により算定します。



■均等割額

国保加入者の人数により税額を算定します。



■平等割額

1世帯あたりに定額が課せられます。

<国保税の計算方法>

	所得割額	資産割額	均等割額	平等割額
①医療保険分 最高限度額61万円*	$\times 6.4\%$ + (令和元年 (平成31年) 中の所得) - 33万円 $\times 1.8\%$ +	$\times 9.4\%$ + 令和2年度の 固定資産税 $\times 0.0\%$ (廃止) $\times 0.0\%$ (廃止) +	23,700円 $\times$ 世帯の加入者数 + 7,900円 $\times$ + 13,600円 $\times$	+ 23,000円 + 7,400円 + 0円 (廃止)
②後期高齢者支援金分 最高限度額19万円				
③介護保険分 最高限度額16万円				

※最高限度額は、地方税法の改正に基づく法定限度額に定められた額となり、医療保険分が3万円増額されました。

国保税の軽減割合

所得金額の基準	軽減割合
世帯の所得の合計額が 【33万円+52万円×(被保険者数+ 特定同一世帯所属者数*)】以下	2割軽減
世帯の所得の合計額が 【33万円+28.5万円×(被保険者数+ 特定同一世帯所属者数*)】以下	5割軽減
世帯の所得の合計額が33万円以下	7割軽減

※特定同一世帯所属者数

同一世帯に、所属する保険が国保の方と後期高齢者医療保険の方がどちらもいる世帯で、後期高齢者医療保険に所属する人数

前年中の世帯の合計所得金額が基準以下の場合、均等割額と平等割額を減額する制度があります。令和元年(平成31年)中の所得がなかった方が軽減を受けるためには住民税の申告が必要になりますので、必ず申告してください。

また、新型コロナウイルス感染症の影響や災害、疾病などにより著しく所得が減少した場合は、減免が認められる場合があります。詳細は税務課にお問い合わせください。

国保税の軽減・減免

○国保の制度に関すること 福祉保険課 ☎989-5513

○国保税に関すること 税務課 ☎989-5506

水道料の基本料金減免に伴う 検針票の見方について

広報ながいずみ6月1日号12ページでお知らせした、水道料の基本料金の減免について検針票の見方をお知らせします。なお、今回の減免に対する手続きは不要です。

●● 使用水量等のお知らせ ●●

長泉町中土狩828
長泉 太郎 様

水検番号 00099999-01

令和 2年 7 月分

検 針 日 令和 2年 7月 5日
メーター番号 17D9999 **口径 20 mm**

今回検針値 2,083 m³
前回検針値 2,033 m³
メーター取替水量 ***.*** m³

水道使用量 50 m³
下水道使用量 50 m³

請求予定金額

メーター口径	基本料金 (2か月分・税込)
13mm	1,140円
20mm	1,890円
25mm	2,500円
30mm	3,520円
40mm	5,720円
50mm	9,680円
75mm	20,680円
100mm	33,660円

減免期間／10か月間(請求5回分)
・奇数月検針地区 7月請求分
・偶数月検針地区 8月請求分

減免について
水道料の基本料金を全額免除し、請求時に基本料金を差し引いて請求させていただきます。

※基本料金は水道メーターの口径によって異なります。
※水道使用量に応じた超過料金や下水道使用料は、通常通り請求がありますのでご注意ください。
※駿河ビレジ簡易水道事業と桃沢地区専用水道については、事業者に対して補助を行います。

新型コロナウイルス感染症の影響により水道料金・下水道使用料の納付にお困りの方へ

離職や収入の減少により生活が困窮する方に対して、水道料金などの納入期限の延長や分割支払いなどの相談も行っています。

問 上下水道サービスセンター
☎ 989-15527

令和3年「ふれあいカレンダー」に掲載する 広告を募集します

毎年配布している「ふれあいカレンダー」に広告を掲載しませんか。掲載を希望される企業や事業所の皆さん、ぜひお申し込みください。

広告掲載料金／1枠1万5千円
募集枠／24枠(各月2枠ずつ)

※広告主1社に対し、原則1枠の申し込みとなります。ただし、募集枠に満たなかった場合は複数月申し込みが可能です。
※掲載月の指定はできません。
※申し込み多数の場合は、公開抽選を行います。

広告サイズ／縦5cm×横16cm

申込期限／7月31日(金)

申込方法／広告掲載申込書、広告原稿案、企業・団体の概要がわかる案内(パンフレットなど)を行政課に提出(郵送可)

※広告の内容に関する全ての事項について、広告主は一切の責任を負わなければなりません。



カレンダー規格／
B4版・横長(B3版・二つ折り・針金中とじ)、4色(カラー)刷り、28ページ
発行日／12月15日(火)
発行部数／17,700部(予定)
配布先／
町内世帯、公共施設など

問 行政課 ☎ 989-15500



▲詳細はこちら

※詳細は、町広告掲載要綱、町広告掲載基準をご覧ください。要綱などは行政課で配布するほか、町ホームページからもダウンロードできます。

※掲載できないもの／
町の公共性・中立性・品位を損なう恐れのあるもの、法令などに違反するもの、公序良俗に反するものなど

国民健康保険限度額適用認定証	
交付年月日	令和〇年〇月〇日
記号・番号	0123456
世帯主	住所 長泉町中土狩828番地
氏名	長泉 太郎 男
生年月日	昭和〇年〇月〇日
有効期限	令和〇年〇月〇日
有効期限	令和〇年7月31日
適用区分	ウ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	220384 長泉 見本

▲限度額適用認定証 (見本)

問 福祉保険課 ☎ 989-5513

申請場所／福祉保険課
持ち物／保険証、認め印、マイナンバーのわかるもの

※国保税の滞納がない方に限ります。
※代理人による申請を希望する場合など、詳細はお問い合わせください。

■申請方法

対象となる方で、高額な医療費負担が見込まれる方は、事前に申請してください。

※住民税非課税世帯の方は、入院時の食事負担額も標準負担額までの金額となります。

国民健康保険（国保）、または後期高齢者医療制度に加入している方が高額な医療費を支払わなければならない場合、「限度額適用認定証」などを提示することで、保険診療分の支払いが自己負担限度額までの金額となります。

高額な医療負担が見込まれる方へ
「限度額適用認定証」などを申請してください

対 象	必要な申請など	医療費 限度額適用	食事療養費 減額適用
①住民税非課税世帯の方	「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請	○	○
②70歳未満の国保加入者で①の方以外の方、 国保高齢受給者証および後期高齢者医療被保険者証の自己負担割合が3割（現役並み所得者）の方のうち、世帯課税所得が690万円未満の方	「限度額適用認定証」の申請	○	×
③上記以外の方	申請の必要はありません。※国保高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証で限度額の適用が受けられます。	○	×



◀町ホームページのトップページにあるバナーをクリックして…



▲ページに「いいね！」してください。町の情報が更新されると、皆さんのフェイスブックページにお知らせが届くようになります。

- 情報を定期的に受け取るには
- ①お持ちのパソコンやスマートフォンなどからフェイスブックに登録する。
 - ②町ホームページのトップページ左側のバナーをクリックしてフェイスブックページを表示する。
 - ③町フェイスブックページが表示されたら「いいね！」をクリックする。
 - ④町フェイスブックページが定期的に更新されるので、ページをチェック！

問 行政課 ☎ 989-5500



▲町Facebook

※ご利用にあたって、フェイスブックページ内にある運用基準をお読みください。

発信内容／

- ・イベント情報
- ・観光情報
- ・災害時などの緊急情報 など

町フェイスブックページを
ご利用ください

町では、イベントや観光などの情報を、フェイスブックで発信しています。ぜひ「いいね！」してください。

お知らせ

information



下水道排水設備

工事責任技術者試験を行います

試験日／10月21日(水)

試験会場／レイアップ御幸町ビル

(静岡市葵区御幸町11-8)

受験資格／20歳以上で学歴に
応じた実務経験を有する方

受験料／4千円

申込期間／

7月16日(木)～31日(金)

※試験に関する任意の講習会を9月
11日(金)に開催します。詳細は申
込書をご覧ください。

※申込書は上下水道課で配布して
います。

問 上下水道課 ☎989-5524

**国民年金保険料の納付の免除・
猶予を希望する方は申請を
行ってください**

経済的な理由などで国民年金保
険料の納付が困難な方は、保険料
が免除または猶予される制度があ
ります。

免除などを受けるには、毎年申請
が必要です。令和2年度の保険料
の免除などを希望する方は、申請

を行ってください。

また、新型コロナウイルス感染
症の影響による、免除・猶予につ
いても引き続き申請が必要です。

免除・猶予対象期間／

令和2年7月～令和3年6月分

※申請日の2年1カ月前の月分まで、
さかのぼって申請ができます。

未納期間がある方は、ご相談く
ださい。

申請場所／

福祉保険課または沼津年金事務所

※郵送での提出をご活用ください。

問 福祉保険課 ☎989-5513

沼津年金事務所 ☎921-2201

**国民健康保険被保険者証・
後期高齢者医療被保険者証
を更新します**

旧証有効期限／7月31日(金)

新証有効期限／

・国民健康保険被保険者証

(新証：クリーム色)

8月1日から国民健康保険被保

険者証に記載された有効期限まで

・後期高齢者医療被保険者証

(新証：紫色)

8月1日から令和3年7月31日

まで

交付方法／

該当する方(国民健康保険被保
険者証は世帯主宛)に郵送

※有効期限切れの各保険証の返却
は不要です。

国保高齢受給者証／今回の更新から、

70歳になると交付される国保高

齢受給者証は、国民健康保険被

保険者証と一体化

一部負担金の割合の変更

70歳以上の一部負担金(医療機関

で支払う自己負担額)の割合は前年

の所得で決まります。更新により変

更になる場合がありますので、各保

険証の記載内容をご確認ください。

問 福祉保険課 ☎989-5513

**コンビニエンスストアでの
証明書の交付を一時停止します**

システムのメンテナンスのため、
コンビニエンスストアでの証明書
の交付サービスを一時停止します。

利用者の皆さんには大変ご迷惑
をおかけしますが、ご理解・ご協
力をお願いします。

発行停止日／7月23日(祝)～26日(日)

**休日にコミュニティながいずみ
で「住民票の写し」と「印鑑登録**

証明書」を交付しています。

とき／土・日曜日、祝・休日

午前9時～午後5時15分

(12月28日～1月4日を除く)

■住民票の写し

対象／本人または同一世帯の方
持ち物／窓口に来る方の運転免許

証などの本人確認書類

※本人確認書類についてご不明な
点がある場合は、お問い合わせせ
ください。

※マイナンバー(個人番号)記載
の住民票は発行できません。

※委任状での申請は受付できません。

■印鑑登録証明書

対象／本人または同一世帯の方

持ち物／印鑑登録証、窓口に来る方
の認め印(本人以外が来庁する場合)

問 住民窓口課 ☎989-5509

**長泉町国民健康保険24時間
電話相談をご利用ください**

長泉町国民健康保険では、だれ
もが健康で笑顔あふれる生活を過
ごせるように、電話による健康医
療相談を行っています。

携帯電話からも利用できます。
ぜひ、ご利用ください。

電話相談／☎0120-713-286

※利用料と相談料は無料です。

相談内容／

・健康、医療、介護、メンタルヘ

ルスなど全般についての相談

・夜間、休日の医療機関の案内

※相談には、保健師や医師などの

専門のスタッフが対応しています。

※相談内容など個人情報保護さ
れます。

問 福祉保険課 ☎989-5513

「農薬危害防止運動」を実施しています

6月から8月は、農薬の使用が増える時期です。

農薬のラベルをよく確認し、適正に使用することにより、安全・安心な農産物の生産、農薬使用者および周辺住民の安全、そして周辺環境の保全を確保しましょう。

問 産業振興課 ☎ 989-5516

募集



こんにちは赤ちゃん教室 参加者を募集します

新型コロナウイルス感染症対策のため、内容を変更して開催します。
とき／7月31日(金)

午後6時30分～7時30分

ところ／ウエルピアながいずみ
内容／

管理栄養士の講話、産後の生活について、沐浴練習

対象／

町内在住の初めて出産される妊婦と夫（令和2年9月30日まで
の予定日の方）

参加費／無料

定員／14組（先着順）

持ち物／

母子健康手帳、父子手帳、筆記用具、スリッパ、バスタオル

申込方法／

一週間前までに電話で申し込む

問 健康増進課 ☎ 986-8760

エコ経営を始めませんか エコアクション21認証取得に 補助金を交付します

事業者が経営の中で自主的に環境保全に関する取り組みを進めるために環境に対する方針や目標を設定し、継続的・効率的・効果的に目標達成に取り組めるよう工夫された制度で環境省が認めた第三者機関が認証し登録する制度です。認証取得することで、光熱水費などのコストが削減できるほか、金融機関で低利融資制度が利用できます。

町では、エコアクション21を認証取得する事業者に対し、認証・登録料を補助します。

また、今年度からエコアクション21の認証取得者などに「中小企業者エネルギー活用導入事業費補助金」として上限30万円を交付します。

対象／

・町内に所在する事業所で、エコアクション21の認証を取得する事業者

・町税などの未納がないこと
補助額／

エコアクション21の認証・登録料（千円未満の端数は切り捨て）

※補助は1事業者1回に限りします。

■認証取得支援無料説明会を開催します

とき／

8月3日(月)、9月3日(木)、
10月5日(月)、11月5日(木)、
令和3年1月15日(金)、3月15日(月)
(全5回)

ところ／防災センターほか

申込方法／

窓口で直接、または電話で申し込む

※参加時には、マスク着用、手指消毒にご協力をお願いします。
問 くらし環境課 ☎ 989-5514

町営住宅入居者を募集します

募集住宅／

屋代住宅（上長窪81-1）
尾尻住宅（下長窪39-1ほか）

募集戸数／

・屋代住宅
①一般住宅（3LDK）：1戸
②高齢者世帯付住宅（1DK）
60歳以上の単身世帯：1戸

・尾尻住宅

一般住宅（2LDK）：1戸
※どちらも入居には条件があります。

家賃／

入居者の所得などにより決定

募集案内配布・入居申込期限／

7月27日(月)午後5時15分

配布場所／

建設計画課

※申込者多数の場合は、抽選会を行います。

※閉庁日の配布は行いません。

※詳細は募集案内または町ホームページをご覧ください。

問 建設計画課 ☎ 989-5521

「ベースンドルファーを弾こう！ 5days」 参加者を募集します

とき／

8月24日(月)～28日(金)
午前9時30分～午後8時30分

ところ／ベルフォーレ

料金／

1区分60分 1500円
※1区分は準備・片付けの時間を含みます。

※楽器の持ち込みなども可能です。
※新型コロナウイルス感染症の予防対策として、利用制限をする場合があります。

申込方法／

窓口で直接、または電話で申し込む

問 ベルフォーレ ☎ 989-0001

●掲示板に掲載を希望される方は、次のことにご注意ください●

①原稿には「とき、ところ、内容、対象、定員、参加費、申込期限、問い合わせ先、電話番号」を記載してください。②開催日、申込期限は、広報発行日の10日以降に設定してください。③掲載は町内で無料で開催されるものを優先させていただきます。④情報は紙面の都合上、内容の省略および掲載できない場合があります。⑤原稿の提出期限は掲載を希望する広報発行日の1カ月前とさせていただきます。

ちようどいいドライブスルー マーケット開催

6月13日(土)、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている町内飲食店の応援と「新しい生活様式」の定着を目的に、ドライブスルーマーケットが開催されました。5月23日(土)の開催に引き続き2回目となる今回は、15店舗が650個のお弁当などを販売しました。当日は、約170台の車が来場し、1時間ほどで完売しました。



おはなしみつけた ～ながいずみのはなし～

パルながいずみの職員が町オリジナルの絵本「おはなしみつけた～ながいずみのはなし～」の読み聞かせをしています。桃沢神社や稲荷神社、大イチョウなど、町に伝わる言い伝えを知ることができます。

全8話をYouTubeやフェイスブックにアップしていますので、ぜひご覧ください。

町公式▶
YouTube



あしたか牛応援フェア開催

6月20日(土)、21日(日)に新型コロナウイルス感染症の影響を受けている生産者の応援として、県内外のマックスバリュなど80店舗で「あしたか牛応援フェア」が開催されました。21日(日)には、マックスバリュ長泉竹原店で池田町長がPRを行いました。あしたか牛は、長泉ブランドに認定されています。



元気な声で防火のお約束 幼年消防クラブ任命式開催

6月11日(木)、エンゼル幼稚園で園内における防火の習慣づけや各種防火広報などを行うことを目的に、「幼年消防クラブ任命式」が行われました。園長と消防署長から園児たちに幼年消防クラブ員の証であるワッペンが授与され、園児たちは、火災予防や有事の際の約束事を決めた四つの誓いの言葉を大きな声で宣誓しました。

りんごの木のオーナーになりませんか

「りんごの木のオーナー制度」は、青木村の豊かな自然の中で育ったりんごの木を1年間オーナーとして借り受け、秋の収穫期に実ったりんごを、自らの手でもぎ取り味わう制度です。自分の木に実ったりんごの味はまた格別と好評です。右記3種類のコースから選べます。

申込期限／7月31日(金)

※申込書は長泉町役場産業振興課で配布しています。

※収穫時期は10月中旬から11月中旬まで品種により異なります。

※サンふじ、シナノスイートは45kg、シナノゴールドは35kgの収穫保障です。

※申込方法など、詳細はお問い合わせください。



Aコース／サンふじ

蜜が入りやすく芳醇な甘さで
シャキッとした歯ごたえ

価格／2万3,000円



Bコース／シナノスイート

柔らかな甘さ、香りがよく
果汁がたっぷり

価格／2万3,000円



Cコース／シナノゴールド

甘味と酸味の程よいバランス、
爽やかな黄色いりんご

価格／1万8,000円



頭と身体をほぐすレク体操

○自宅でもできるちょっとした運動で身体を守ろう！

自粛生活で縮こまった心と身体をほぐすために、大きく息を吸ってから声を出し身体を動かしてみましよう。今回は座ったままで、歌いながら身体全体を動かす体操を紹介します。歌うことと身体を動かすことで2つの課題を同時に行うため、認知機能の活性化も期待できます。

座ったまま「あんたがたどこさ（童謡）」の歌を歌いながら「さ」の歌詞のところで動きをつけます。

かんたん

「さ」の歌詞のところで拍手

♪あんたがたどこさ！
ひごさ！



ふつう

「さ」の歌詞で両足を開く

♪あんたがたどこさ！
ひごさ！



バランスを崩さないよう、
両手で椅子をつかみましょう

むずかしい

「さ」の歌詞で拍手と両足を開く動作を同時にやる

♪あんたがたどこさ！
ひごさ！



間違えても大丈夫
楽しみながらやりましょう

●問い合わせ● 長寿介護課 ☎989-5537

監修 健康運動指導士 内藤ルミ子さん

7月16日～31日 救急協力医

協力医が変更される場合がありますので
事前に電話で確認してください。
救急協力医テレホンサービス
☎ 055-983-0115

	外 科	平 日 土曜日 日、祝・休日	17:00～21:00 正 午～18:00 8:00～18:00	内 科	平 日 土曜日 日、祝・休日	17:00～21:00 正 午～18:00 8:00～18:00	小児科	平 日 土曜日 日、祝・休日	17:00～21:00 正 午～18:00 8:00～18:00
16日(木)	池田病院	(986) 1212	長泉町本宿	森岡医院	(962) 1084	沼津市大岡	すずきファミリー	(960) 0333	沼津市一本松
17日(金)	沼津整形	(921) 3791	沼津市共栄町	高桑医院	(997) 0486	裾野市岩波	田中医院	(921) 2053	沼津市高島町
18日(土)	池田病院	(986) 1212	長泉町本宿	池田病院	(986) 1212	長泉町本宿	桜ヶ丘こども	(983) 0833	三島市谷田
19日(日)	西方外科 ひがしおかクリニック	(921) 1333 (941) 8269	沼津市共栄町 清水町柿田	葉袋クリニック かとう内科医院 東名裾野病院	(933) 0148 (946) 5562 (997) 0200	清水町徳倉 沼津市大岡 裾野市御宿	よざ小児科	(967) 5722	沼津市原
20日(月)	守重医院	(931) 2511	沼津市我入道江川	おぐち医院	(992) 6611	裾野市深良	杉谷小児科	(923) 6543	沼津市筒井町
21日(火)	こんどうクリニック	(925) 2420	沼津市岡宮	あきやまクリニック	(986) 6000	長泉町下土狩	三島メディカル	(972) 0711	三島市南本町 ※三島メディカルのみ診療時間は18:00～です。
22日(水)	鈴木(州)医院	(993) 0430	裾野市佐野	きせがわ病院	(952) 8600	沼津市大岡	西村医院	(971) 6510	長泉町下土狩
23日(祝)	池田病院 駿東整形	(986) 1212 (922) 8855	長泉町本宿 沼津市高沢町	望星第一クリニック 南一色セントラル内科 さくら胃腸科	(922) 0222 (980) 5777 (994) 1008	沼津市柳町 長泉町南一色 裾野市御宿	りゅうじん医院	(988) 3133	長泉町下土狩
24日(祝)	関外科 酒井医院	(921) 2185 (966) 1755	沼津市花園町 沼津市今沢	高田クリニック 鬼頭クリニック いずみクリニック	(962) 1410 (999) 4810 (993) 4760	沼津市仲町 長泉町本宿 裾野市茶畑	三島メディカル	(972) 0711	三島市南本町 ※三島メディカルのみ診療時間は9:00～です。
25日(土)	東医院	(921) 5520	沼津市高沢町	杉山病院	(963) 4114	沼津市錦町	白十字小児科	(933) 5111	沼津市下香貫馬場
26日(日)	山本整形外科・循環器科 大沢クリニック	(989) 8111 (929) 1313	長泉町南一色 沼津市若葉町	高遠クリニック 山本整形外科・循環器科 裾野赤十字	(926) 8739 (989) 8111 (992) 0008	沼津市東榎路 長泉町南一色 裾野市佐野	まるやま小児科	(981) 8577	清水町堂庭
27日(月)	えがわ医院	(921) 5148	沼津市高島本町	村岡クリニック	(954) 2000	沼津市大岡	すずきファミリー	(960) 0333	沼津市一本松
28日(火)	五十嵐クリニック	(934) 6700	沼津市志下	つかだ医院	(983) 1577	清水町堂庭	三島メディカル	(972) 0711	三島市南本町 ※三島メディカルのみ診療時間は18:00～です。
29日(水)	おおしろクリニック	(976) 0027	清水町堂庭	大橋内科・小児科	(992) 2800	裾野市佐野	田中医院	(921) 2053	沼津市高島町
30日(木)	池田病院	(986) 1212	長泉町本宿	林(秀)医院	(931) 1120	沼津市住吉町	西村医院	(971) 6510	長泉町下土狩
31日(金)	金元整形	(924) 0112	沼津市松長	おおい医院	(922) 8886	沼津市北高島町	杉谷小児科	(923) 6543	沼津市筒井町

耳鼻科 8:00～17:00	19日 (日)	たかひろ耳鼻咽喉科 0545(66)5100 富士市宮島	23日 (祝)	アミクリニック (981) 3341 清水町長沢
	24日 (祝)	本橋耳鼻咽喉科 (972) 1133 三島市東本町	26日 (日)	崎川耳鼻咽喉科 (975) 9131 清水町伏見
眼 科 8:00～17:00	19日 (日)	小野眼科 (929) 1881 沼津市高島町	23日 (祝)	矢田眼科 (962) 2006 沼津市三枚橋町
	24日 (祝)	はとり眼科 (987) 6789 長泉町中土狩	26日 (日)	三島総合病院 (975) 3031 三島市谷田
産婦人科 8:00～17:00	19日 (日)	島田産婦人科 (972) 6100 清水町伏見	23日 (祝)	田中産婦人科 (971) 3541 三島市中央町
	24日 (祝)	かやま産婦人科 (997) 3551 裾野市岩波	26日 (日)	かぬき岩端医院 (932) 8189 沼津市下香貫前原
歯 科 9:00～15:00	19日 (日)	さいとう歯科医院 (933) 3918 清水町徳倉	23日 (祝)	森島デンタルクリニック (934) 4618 清水町徳倉
	24日 (祝)	秋山歯科医院 (986) 1390 長泉町下土狩	26日 (日)	飯塚歯科医院 (993) 1077 裾野市茶畑

沼津夜間救急医療センター
☎ 055-926-8699
沼津市日の出町1-15

外科・内科・小児科

平 日 20:30～翌朝7:00
土、日、祝・休日 18:00～翌朝7:00

三島メディカルセンター
☎ 055-972-0711
三島市南本町4-31

外科・内科・小児科

平 日 18:00～22:00
土曜日 14:00～21:00
日、祝・休日 9:00～21:00