

おとなの特定健診・長寿健診・介護予防健診・各種検診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせなど
総合健康相談・認知症予防相談	18日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康づくり室 ☎(23) 0024
	11日(火)、25日(火)		相良保健センター	
精神保健福祉総合相談	11日(火)	13:30~	中部健康福祉センター 榛原分行舎	費用無料、予約制 中部健康福祉センター榛原分行舎 ☎(22) 1151
HIV抗体検査・性感染症検査	6日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター (藤枝市)	匿名制、予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644) 9273
	20日(木)	9:00~11:00		
骨髄バンクドナー登録	6日(木)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644) 9273
	20日(木)	11:20~		
高次脳機能障がい医療等総合相談	19日(火)	13:00~17:00	中部健康福祉センター (藤枝市)	中部健康福祉センター 障害福祉課 ☎054(644) 9279

夜間の急病診療施設

診療を受ける時には、保険証や乳幼児(子ども)医療費受給者証、後期高齢者被保険者証、高齢受給者証、服用中の薬があればお持ちください。

●志太榛原地域救急医療センター
☎054(644) 0099

診療時間(年中無休)
午後7時30分~午後11時30分

診療科目
内科・小児科

住所(県藤枝総合庁舎敷地内)
藤枝市瀬戸新屋362-1

5月の休日当番医

休日当番医は、急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院することはおやめください。なお、受診前に当番医医療機関に電話連絡をお願いします。

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
2日(日)	三輪クリニック ☎(32) 7300	酒井内科医院 ☎(55) 1100
3日(日)	こどもクリニックあかほり小児科 ☎(32) 6789	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎(52) 0434
4日(日)	伊東クリニック ☎(29) 0361	田形内科医院 ☎(52) 5320
5日(日)	田崎クリニック ☎(32) 8585	渡辺内科医院 ☎(52) 5232
9日(木)	高木内科医院 ☎(22) 0003	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎(52) 0434
16日(木)	川田医院 ☎(32) 0154	渡辺内科医院 ☎(52) 5232
23日(木)	小田原産婦人科医院 ☎(32) 5773	あかほりクリニック ☎(52) 5555
30日(木)	赤堀整形外科医院 ☎(22) 0117	田形内科医院 ☎(52) 5320

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。☎(22) 1131

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から午後11時まで(年中無休)。☎054(247) 9910

あなたの未来や子どもの未来、家族の未来のために。
必ず年に1回はみんなで健康チェックをしましょう。

健康ひろば 5月
HEALTH INFORMATION



子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付	17日(月)、31日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	10日(月)、24日(月)		相			
1歳児健康相談	13日(日)	9:00~10:00	相	平成21年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	7日(金)	13:00~14:00	相	平成20年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	11日(火)	13:00~14:00	相	平成20年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	25日(火)	13:00~14:00	さ	平成19年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	20日(日)	9:00~10:00	さ	平成19年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	19日(火)	8:30~10:00	相	平成18年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(火)	8:30~10:00	相	平成18年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	10日(月)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日(日)		相			
三種混合予防接種	19日(火)	13:00~14:00	さ	平成21年10月~12月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	14日(日)		相			
BCG予防接種	6日(日)	13:00~14:00	さ	平成22年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	10日(月)		相			
離乳食教室(要予約)	14日(日)	9:30集合	さ	4~11カ月児の希望者	母子健康手帳、タオル ヘビースプーン	健
ポリオ予防接種	7日(金)、11日(火)、13日(日)、 21日(金)、26日(火)、27日(日)	13:00~14:00	さ	母子健康カレンダーをご覧 いただくか、健康づくり室 へお問い合わせください。	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	12日(木)、17日(火)、18日(水)、 20日(金)、24日(火)、31日(日)		相			
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日はお休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
お母さんと遊ぼう! ちやちやっこベビー	12日(日)	10:00~11:00	子相	8~11カ月児	バスタオル	子様
	13日(月)			3~7カ月児		
ブックスタート	19日(火)	13:30~14:30	子様	平成22年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子様
のびのび子育て井戸端会議	11日(火)	10:00~14:00	浜	入園前の子どもとその親	バス遠足(雨天:原子力発電所) *要申込	社

離乳食教室は、午前9時15分までに会場へ来ていただくと、離乳食作りが見学できます。

会場	さ: さざんか	い: い〜ら
	相: 相良保健センター	浜: 浜岡おさがわ公園
	子様: 子育て支援センター榛原(さざんか)	
	子相: 子育て支援センター相良(い〜ら)	
問い合わせ	健: 健康づくり室 ☎(23) 0024	
	子支: 子育て支援室 ☎(23) 0071	
	子様: 子育て支援センター榛原 ☎(22) 0174	
	社: 社会福祉協議会 ☎(52) 3500	



元気があ！ NO. 12
食育推進事業を担当している管理栄養士の水嶋美穂子です。
市は、平成19年度に食育推進計画を策定し「家族団らん、楽しい食卓、あふれる健康、ビタミンのまち」を目指して食育を推進しています。
食育とは、健康で心豊かに過ごすために、食に関する知識を身に付け、その知識を実生活で生かすことができるように学習する取り組みのことです。
食の基本は、1日3回の食事をしっかりと取ることで、市が行った20年度のアンケートでは、20歳代の3人に1人が朝食を取らない傾向にあるという結果が出ました。
朝食は1日の活動のエネルギー源です。

朝食は、健康で心豊かに過ごすために、食に関する知識を身に付け、その知識を実生活で生かすことができるように学習する取り組みのことです。
市では、子どものころからの「早寝、早起き、朝ごはん」を推奨していますが、学年が上がるにつれて夜型の生活になり、朝食を取らない生徒が目立つ傾向にあります。
そこで昨年、相良高校の3年生と一緒に、朝食を考えるパンフレット「ちゃんと食べるのが基本」を作成しました。
内容は、朝食の選び方や朝食の作り方、食へのポイントなどです。
パンフレットを参考に、自分スタイルの朝食を見つけてみませんか。
*パンフレットは、ホームページからダウンロードできます。また、健康づくり室にもありますので、問い合わせください。

健康ひろばは取り外して使用してください。

健康ひろばは取り外して使用してください。