

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
国民健康保険特定健診 長寿健診・介護予防健診	5日(金)、6日(土)	13:00~14:00	トーク地頭方	医療保険室 ☎0023 健康づくり室 ☎0024 特定健診は、榛原総合病院健診センターでも受診できます。(要予約) ☎29309
	10日(金)、11日(土)		勝間田会館	
	30日(月)		さざんか	
	31日(火)		相良保健センター	
総合健康相談・認知症予防相談	3日(火)、17日(土)、31日(火)	9:00~11:00	さざんか	健康づくり室 ☎0024
	10日(金)、24日(火)		相良保健センター	
精神保健福祉総合相談	10日(金)、25日(土)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054(644)9279

項目	期日	地域	問い合わせ ほか
結核・肺がん検診	2日(月)~16日(月) 土・日曜日を除く	相良地域	健康づくり室 ☎0024 対象地区や日時、会場などは受診券を確認してください。
	17日(火)~31日(火) 土・日曜日を除く	榛原地域	

8月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
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できません。
なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

*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。 ☎1131

期日	開業医 (榛原・吉田地域)	開業医 (相良・御前崎地域)
1日(日)	加藤内科医院 ☎0701	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
8日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	堀口外科医院 ☎5858
15日(日)	藤本クリニック ☎1200	あかほりクリニック ☎5555
22日(日)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	田形内科医院 ☎5320
29日(日)	いしだ眼科 ☎1400	小田医院 ☎0426

急病診療施設

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)
19:30~22:00
*8月から診療時間変更。
■診療科目
内科・小児科
■持ち物
保険証や各受給者証
服用中の薬



杉山 恵理 保健師

元気があー！ NO. 15
こんにちは。保健師の杉山恵理です。
皆さんは普段どのようにストレスを解消していますか。
ストレスの現れ方には個人差があります。ストレスが強すぎ、それが続いたり、対処がうまくいかなかったりすると、疲れ切ってしまう。そして免疫力が落ち、神経系や内分泌系といった体の機能が正常に働かなくなり、病気になってしまいます。
平成20年度に実施した市民アンケートでは、ストレスが多いと感じている人が34.1%という結果が出ています。特に女性はストレスが多いと感じているようです。
ストレス解消のためには、

まず自分が受けているストレスを正確に理解することが大切です。柔軟に受け止めて、上手に解消する対応能力を高めることがポイントになります。
解消法にはさまざまなものがありますが、自分自身に合った解消法を見つけることがとても大切です。
市内男女別の解消法の傾向は、男性はお酒(42.6%)や趣味(38.4%)、女性は買い物(44.6%)や友だちとおしゃべり(44.0%)、食べる(39.0%)と男女で解消法に違いがみられます。女性は男性よりもストレスを多く感じている分、解消法もさまざまあるようです。
解消法がないという人は、まず笑ってみましょう。笑いには自律神経のバランスを良くし、心の緊張をほぐす働きがあるため、とても良いストレス解消になります。
楽しくおしゃべりしたり、おもしろいテレビを見たりして笑いの効果を取り入れてみてください。
ストレスを解消し、今日も一日元気に過ごしましょう。

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。

8月は結核健診(胸部レントゲン)・肺がん検診(喀痰検査)の実施月です。
志太榛原地域救急医療センターの診療時間が8月から午後10時までに短縮されます。

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	2日(火)、16日(土)、30日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	9日(月)、23日(日)		相			
1歳児健康相談	9日(月)	9:00~10:00	さ	平成21年7月、8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)	5日(金)	9:00~10:00	さ	平成20年12月生まれ 平成21年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	10日(火)	13:00~14:00	さ	平成20年7月、8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	24日(火)	13:00~14:00	相	平成20年1月、2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(土)	13:00~14:00	相	平成19年6月、7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	18日(金)	8:30~10:00	さ	平成19年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(金)	8:30~10:00	さ	平成18年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	4日(火)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日(木)		相			
三種混合予防接種	19日(金)	13:00~14:00	さ	平成22年1月~3月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	9日(月)		相			
BCG予防接種	6日(土)	13:00~14:00	さ	平成22年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	3日(火)		相			
パパママおめでた教室	7日(日)、14日(日)	9:30集合	さ	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の方とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	20日(土)	9:30集合	相	4~11カ月児の希望者	母子健康手帳、タオル ベビースプーン	健
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(要申込)	4日(火)	10:00~11:00	子	8~11カ月児	バスタオル	子様
	5日(水)		子	3~7カ月児		
ブックスタート	18日(火)	13:30~14:30	子相	平成22年4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	10日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:中学生、高校生と遊ぼう	社

*離乳食教室は、午前9時15分までに来場すれば離乳食作りが見学できます。

会場/さ:健康福祉センターさざんか い:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター
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 ☎0024 子支:子育て支援室 ☎0071 子様:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

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