

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 | 6日(木) | 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 |
| | 7日(金)、8日(土) | | 坂部区民センター | |
| | 14日(木) | | 菅山農業就業改善センター | |
| | 15日(金) | | 萩間公民館 | |
| 胃がん・大腸がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 | 18日(月)、19日(火) 28日(木)、29日(金) | 8:15~9:30 | 相良保健センター | 健康づくり室 ☎0024 *すでに申し込みをした人で、期日や会場などを変更したい場合は連絡をください。 |
| | 20日(水) | | 牧之原区民センター | |
| | 21日(木)、22日(金) | | 萩間公民館 | |
| | 25日(月) | | 菅山農業就業改善センター | |
| | 26日(火)、27日(水) | | トーク地頭方 | |
| 総合健康相談・認知症予防相談 | 5日(火)、19日(火) | 9:00~11:00 | さざんか | 健康づくり室 ☎0024 |
| | 12日(水)、26日(水) | | 相良保健センター | |
| 精神保健福祉総合相談 | 12日(水)、27日(木) | 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 |

10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) |
|--------|-----------------------|-------------------|
| 3日(日) | 赤堀整形外科医院 ☎20117 | 藤原整形外科 ☎80431 |
| 10日(日) | 加藤内科医院 ☎0701 | 廣瀬医院 ☎0006 |
| 11日(月) | 三輪クリニック ☎7300 | 中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434 |
| 17日(日) | こどもクリニックあかかわ小児科 ☎6789 | 渡辺内科医院 ☎5232 |
| 24日(日) | 伊東クリニック ☎0361 | 田形内科医院 ☎5320 |
| 31日(日) | 田崎クリニック ☎8585 | あかほりクリニック ☎5555 |

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
■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



元気があー！ NO. 17
こんにちは、嘱託看護師の本杉です。冬の流行予防などに向けて、インフルエンザについてお話しします。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して発症する感染症です。感染力が強く、短期間に爆発的に感染が広がります。潜伏期は一般的に1日から5日。症状は突然の発熱(38度から40度)、頭痛、関節痛、筋肉痛、喉の痛みなどが2、3日続きます。普通の風邪よりも、症状が重くなりやすいのが特徴です。気管支炎や肺炎などを引き起こし重症化、死亡する場合があります。もし「インフルエンザにかかったかな」と感じたら、早めに医療機関で受診して

ください。
抗インフルエンザウイルス薬は、症状(発熱)が現れてから48時間以内に服用すると効果があります。安易に解熱剤を使用すると逆にウイルスの増殖を促す恐れがありますので医師の指示を守り、安静にして休息を取りましょう。熱が下がっても感染させてしまう可能性があるので、3日は外出を控えてください。早めの予防対策でこの冬の冬を元気に過ごしましょう。
インフルエンザ予防法
▼感染経路を断つ⇒外出を控え、マスクの着用、うがいや手洗いをし、加湿器を使用し、湿度を保つことが重要。
▼抵抗力をつける⇒十分な栄養と睡眠、休息を取る。適度な運動をすることで感染しにくい体を作る。
▼免疫をつける⇒流行前の10月から12月頃の予防接種が有効。感染した場合でも症状の悪化を防ぐことができる。ここのワクチンは従来の季節性に加え、新型インフルエンザワクチンとの混合型。

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。



10月から相良地域の胃がん・大腸がん検診が始まります。
インフルエンザの予防をはじめましょう。

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 | 4日(月)、18日(月) | 9:00~11:00 | さ | 妊婦 | 妊娠届出書 | 健 |
| | 25日(月) | | 相 | | | |
| 1歳児健康相談 | 25日(月) | 9:00~10:00 | さ | 平成21年9月、10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(水) | 9:00~10:00 | さ | 平成21年2月、3月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 2歳児歯科健診 | 6日(水) | 13:00~14:00 | さ | 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6カ月児歯科健診 | 19日(水) | 13:00~14:00 | 相 | 平成20年3月、4月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 3歳児健診(満年齢) | 15日(日) | 13:00~14:00 | 相 | 平成19年8月、9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 | 20日(金) | 8:30~10:00 | さ | 平成19年3月、4月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 4歳児歯科相談 | 20日(金) | 8:30~10:00 | さ | 平成18年9月、10月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 赤ちゃん相談 | 1日(日) | 9:00~11:00 | さ | 乳児と保護者 | 母子健康手帳 | 健 |
| | 12日(水) | | 相 | | | |
| 三種混合予防接種 | 21日(水) | 13:00~14:00 | さ | 平成22年3月~5月生まれ 1期追加者 | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 14日(水) | | 相 | | | |
| BCG予防接種 | 13日(水) | 13:00~14:00 | さ | 平成22年6月生まれ | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 6日(水) | | 相 | | | |
| ポリオ予防接種 | 5日(火)、8日(金)、15日(金) 22日(金)、28日(金) | 13:00~14:00 | さ | 母子健康カレンダーで確認するが、健康づくり室へ問い合わせください。 | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 4日(水)、7日(土)、12日(水) 20日(水)、25日(日) | | 相 | | | |
| パパママおめでとう教室 | 16日(日)、30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) | 8日(水) | 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! ちゃちゃっこベビー(要申込) | 14日(水) | 10:00~11:00 | 子相 | 8~11カ月児 | バスタオル | 子様 |
| | 13日(火) | | 子相 | 3~7カ月児 | | |
| ブックスタート | 20日(金) | 13:30~14:30 | 子様 | 平成22年5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 | 12日(水) | 10:00~11:30 | こ | 入園前の子どもとその親 | 内容:歩いて公園へ行こう 水筒持参 *雨天中止 内容:ミニ運動会 *申し込み・参加費必要 | 社 |
| | 26日(金) | | B | | | |

*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 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター 子相: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) こ:小堤山公園 相:相良B&G海洋センター
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