

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談・認知症予防相談	4日(火)、18日(土)	9:00~11:00	さざんか	健康づくり室 ☎0024
	11日(火)、25日(土)		相良保健センター	
精神保健福祉総合相談	20日(木)	15:00~	島田市保健福祉センター(島田市)	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
高次脳機能障がい専門医療等総合相談	18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

1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)	岡野内科医院 ☎1266	小田医院 ☎0426
2日(月)	伊東クリニック ☎0361	永尾内科循環器科医院 ☎6611
3日(火)	三輪クリニック ☎7300	堀口外科医院 ☎5858
9日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	田形内科医院 ☎5320
10日(月)	高木内科医院 ☎0003	あかほりクリニック ☎5555
16日(日)	川田医院 ☎0154	小田医院 ☎0426
23日(日)	小田産産婦人科医院 ☎5773	永尾内科循環器科医院 ☎6611
30日(日)	赤堀整形外科医院 ☎0117	堀口外科医院 ☎5858

*年末年始の休日当番医については、本紙4ページをご覧ください。



それに加え、朝食を取らないことで十分な栄養が得られなかった体は、現在の

元気があー!
NO. 20
こんにちは、管理栄養士の大石純子です。県が実施した平成20年度県民健康基礎調査では、20代、30代の男性の3割が朝食を取らないという結果でした。また、市の調査でも同様の結果となりました。

状態を維持しようとして、栄養の吸収率を上げます。その結果、太りやすい体になってしまいます。このような生活が習慣化すると、将来メタボリックシンドロームになる可能性が高まるため、朝食、食べる習慣を付けましょう。次にバランスの良い朝食を心がけてください。

組み合わせが理想です。最近では、男性も食生活への関心が高くなり、自分で調理する人も増えていきます。市内には、男性が生活習慣病予防の学習と調理実習を企画し、楽しく活動しているグループ「まないたクラブ」と「チュー坊の会」があります。参加者からは、「栄養バランスを考えて食品を選んでいく「味付け」に気をつけるようになった」という声が聞かれます。市内の男性の皆さん、健康のために楽しく「食」を学んでみませんか。



糖尿病予防についての講義に熱心に耳を傾ける。(チュー坊の会)



真剣な表情で野菜の肉巻きに挑戦。(まないたクラブ)

Message お知らせ

咳エチケット、マスク、うがい手洗いでインフルエンザを予防しましょう。

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	17日(月)、31日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	24日(月)		相			
1歳児健康相談	13日(火)	9:00~10:00	相	平成21年12月生まれ 平成22年1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21年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	17日(月)	13:00~14:00	相	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6カ月児歯科健診	18日(火)	13:00~14:00	さ	平成20年6月、7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(木)	9:00~10:00	さ	平成19年11月、12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(水)	8:30~10:00	相	平成19年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	相	平成18年12月生まれ 平成19年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	5日(日)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日(月)		相			
三種混合予防接種	25日(火)	13:00~14:00	さ	平成22年6月~8月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	14日(金)		相			
BCG予防接種	6日(日)	13:00~14:00	さ	平成22年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	12日(土)		相			
離乳食教室(要予約)	14日(金)	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
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! ちゃちゃこべー(要申込)	12日(火)	10:00~11:00	子相	8~11カ月児	バスタオル	子様
	13日(水)			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9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(日)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:自由遊び「お正月遊び」	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)

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時から翌朝8時まで(年中無休)。
▶ #8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶ ☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時 *金・土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 内科(1月の日曜日は午後10時まで)、小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶問い合わせ ☎054(644)0099