

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	17日(火)、31日(火) 10日(火)、24日(火)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
肝炎ウイルス検査	12日(木) 19日(木)	17:30~ 11:20~	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
HIV抗体検査	12日(木) 19日(木)	18:00~19:40 9:00~11:00	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
精神保健福祉総合相談	25日(火) 11日(火)	13:30~ 14:30~	中部健康福祉センター (藤枝市) 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

5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おりますので、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)	千内科クリニック ☎1001	酒井内科医院 ☎1100
3日(日)	佐故医院 ☎7010	あかほりクリニック ☎5555
4日(日)	徳山整形外科 ☎0666	渥美医院 ☎0583
5日(日)	高木内科医院 ☎0003	藤原整形外科 ☎0431
8日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	廣瀬医院 ☎0006
15日(日)	岡野内科医院 ☎1266	藤原整形外科 ☎0431
22日(日)	川田医院 ☎0154	渥美医院 ☎0583
29日(日)	小田原産婦人科医院 ☎5773	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434



**元気があー！ NO. 24**

こんにちは、管理栄養士の飯田智恵子です。特定健診後の保健指導などといった成人保健を担当しています。

保健指導は、健診で、内臓脂肪の蓄積が多く、血圧や血糖値、血中脂質の値などが高めの人を対象に、生活習慣を見直すことで病気を予防し、健康的な生活を長く続けてもらうことを目的に行っています。

市では、国民健康保険の加入者を対象に、6カ月間の保健指導を行っています。これは、食事と運動について管理栄養士、保健師、運動指導士によるアドバイスが受けられるもので、対象者の要望に合わせて個別とグループ(教室形式の体験型)の2つのコースを用意

「運動については、ランニングも簡単に始められる」をテーマに、効果的な歩き方や家庭でできるストレッチなどを紹介しています。

保健指導を受けた人からは、普段の食事や嗜好品の取り方、日々の運動量を見直すきっかけになったという声が聞かれ、実際に減量や腹囲の減少に成功したという人も少なくありません。

健診の結果でも、血圧や血糖値などが改善した人もいます。

皆さんも日々から、バランスの良い食事や適度な運動を心掛けてください。

Message お知らせ

紫外線が強くなる時期です。外に出る時には必ず帽子をかぶり、皮膚や目の過度な日焼けを予防しましょう。

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	2日(月)、16日(月)、30日(月) 9日(月)、23日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	12日(火)	9:00~10:00	相	平成22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)	13日(水)	13:00~14:00	相	平成21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	10日(火)	13:00~14:00	相	平成21年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	17日(火)	13:00~14:00	さ	平成20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)	19日(木)	9:00~10:00	さ	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6カ月児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	相	平成19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	18日(水)	8:30~10:00	相	平成19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	9日(月) 16日(月)	9:00~11:00	さ 相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
三種混合予防接種	13日(水) 17日(火)	13:00~13:45	さ 相	平成22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
BCG予防接種	9日(月) 2日(月)	13:00~13:45	さ 相	平成23年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
ポリオ予防接種	10日(火)、18日(火)、23日(月) 15日(火)、26日(火)、31日(火) 11日(火)、16日(火)、20日(金) 24日(火)、27日(金)、30日(月)	13:00~13:45	さ 相	母子健康センターで確認するが、健康推進課へお問い合わせください。	母子健康手帳 予診票、体温計	健 健
離乳食教室(要予約)	20日(水)	9:30集合	さ	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
ブックスタート	16日(月)	13:00~13:30 受付時間	い	平成23年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子榛
のびのび子育て井戸端会議	24日(火)	10:00~11:00	い	入園前の子どもとその親	内容:バザー(夏服)	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  
子榛: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:健康推進課 ☎024 子支:子育て支援課 ☎0071 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174  
社:社会福祉協議会 ☎5187

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……ブッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶☎054(247)3910……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(5月の1日と金曜日は午後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