

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	3日水、4日木 26日金 29日月、30日火	13:00~14:00	萩間公民館 トーク地頭方 善山農業就業改善センター	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
婦人科検診	11日木、25日木 23日火 11日木 23日火 25日木 8日月 9日火、24日水 10日水 12日金、30日火 22日月 29日月	9:10~9:30 13:00~13:20 9:10~9:30 13:00~13:20	相良保健センター 坂部区民センター 相良公民館 勝間田会館 萩間公民館 い〜ら 細江コミュニティセンター トーク地頭方 さざんか 牧之原コミュニティセンター 相良保健センター	健康推進課 ☎0024
総合健康相談・認知症予防相談	2日水、16日水、30日水 9日火、23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 ☎0024
HIV抗体検査	4日木 18日木	18:00~19:40 9:00~11:00	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
肝炎ウイルス検査	4日木 18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
精神保健福祉総合相談	9日火、24日火	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

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。☎01131

期日	開業医 (榛原・吉田地域)	開業医 (相良・御前崎地域)
7日回	マスタクリニック ☎0555	藤原整形外科 ☎0431
14日回	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	廣瀬医院 ☎0006
21日回	千内科クリニック ☎1001	堀口外科医院 ☎5858
28日回	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	遅美医院 ☎0583



中村 佳乃子 保健師

元気があー！ NO. 27

はじめまして。保健師1年目の中村佳乃子です。暑くなり、熱中症が心配される季節となりました。熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上がった日や雷雨明けの蒸し暑い日によく起こります。人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。しかし、暑くなったばかりの時期は、汗をかいたための自律神経の反応が鈍いのです。そのため、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に、多発する傾向があります。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができます。熱中症を防ぐためには、日常生活における注意が基本となります。

具体的には、
・日陰を選んで歩く
・朝や夕方など、気温の低い時間帯に外出する
・ブラインドやすだれを垂らす
・扇風機や空調(エアコン)を使う
などの方法があります。さらに、小まめな水分補給も必要になります。暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいていきます。特に、湿度の高い日や風が弱い日は汗をかいても蒸発しにくく、汗の量が多くなります。そのため、汗で失った水分や塩分をしっかりと補給しましょう。なお、どのような種類の酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまつたため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考えは誤りです。水やお茶で補給しましょう。また、人間は軽い脱水状態のときはのどが渇きを感じません。のどが渇く前や暑い場所に出かける前に水分を補給する事が大切です。熱中症に気を付けて、きょうも一日元気に過ごしましょう。

Message お知らせ

8月から婦人科検診(乳がん、子宮頸がん)が始まります。自分の健康を守るため年に一度は検診を受けましょう。

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	
母子健康手帳の交付	1日水、15日水、29日水 8日月、22日月	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	11日水	9:00~10:00	さ	平成22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)	4日水	9:00~10:00	さ	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
2歳児歯科健診	9日水	13:00~14:00	さ	平成21年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	23日水	13:00~14:00	相	平成21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)	26日金	13:00~14:00	相	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6カ月児歯科相談	17日水	8:30~10:00	さ	平成20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	17日水	8:30~10:00	さ	平成19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	3日水 5日金	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	10日水 18日水	13:00~13:45	さ 相	平成23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
BCG予防接種	5日金 3日水	13:00~13:45	さ 相	平成23年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
パパママおめでた講座	6日水、13日水	9:30集合	さ	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	19日金	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
ブックスタート	17日水	13:00~13:30 受付時間	さ	平成23年4月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子機
のびのび子育て井戸端会議	9日水	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:中高生と遊ぼう	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
子機:子育て支援センター榛原(さざんか) 子支:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子機: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……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(8月の金曜日は午後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