

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	5日(水)、6日(木)、28日(金)	13:00~14:00	細江コミュニティセンター	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
	7日(金)、11日(火)、12日(水)		勝間田会館	
	17日(月)、29日(土)		さざんか	
	18日(日)		牧之原コミュニティセンター	
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	19日(水)、20日(木)、31日(日)	8:15~9:30	相良保健センター	健康推進課 ☎0024
	21日(金)		牧之原区民センター	
	24日(月)		菅山農業就業改善センター	
	25日(火)、26日(水)		萩間公民館	
	27日(木)、28日(金)		トーク地頭方	
婦人科検診	1日(土) *土曜日初開診	9:10~9:30	さざんか	健康推進課 ☎0024
	3日(日)	9:10~9:30 13:00~13:20		
総合健康相談・認知症予防相談	4日(火)、18日(火) 11日(火)、25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	6日(木)	18:00~19:40	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
	20日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	6日(木)	17:30~	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
	20日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	11日(火)、26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

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。

*藤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)
2日(日)	小田原産婦人科医院 ☎05773	サガラ眼科 ☎2222
9日(日)	赤堀整形外科医院 ☎0117	酒井内科医院 ☎1100
10日(祝)	加藤内科医院 ☎0701	渥美医院 ☎0583
16日(日)	三輪クリニック ☎7300	藤原整形外科 ☎0431
23日(日)	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎6789	廣瀬医院 ☎0006
30日(日)	伊東クリニック ☎0361	堀口外科医院 ☎5858

Message
お知らせ

10月から相良地域の胃がん・大腸がん検診が始まります。自分の健康を守るため、年に一度は、がん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	3日(水)、17日(水)、31日(日)	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(木)	9:00~10:00	さ	平成22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)	6日(木)	9:00~10:00	さ	平成22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	11日(火)	13:00~14:00	さ	平成21年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	18日(火)	13:00~14:00	相	平成21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)	21日(金)	13:00~14:00	相	平成20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	19日(木)	8:30~10:00	さ	平成20年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(木)	8:30~10:00	さ	平成19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	5日(火)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(木)		相			
三種混合予防接種	24日(月)	13:00~13:45	さ	平成23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
	17日(日)		相			
BCG予防接種	4日(火)	13:00~13:45	さ	平成23年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	11日(火)		相			
ポリオ予防接種	5日(水)、12日(水)、14日(金) 21日(火)、25日(土)	13:00~13:45	さ	母子健康カレンダーで確認するか、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
	3日(火)、6日(金)、13日(土) 20日(木)、26日(日)		相			
パパママおめでた教室	15日(日)、29日(日)	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)	14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
ブックスタート	17日(木)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成23年6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	4日(火)	10:00~11:30	相	入園前の子どもとその親	内容:ミニ運動会、要申し込み 参加費:100円	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 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター
子:子育て支援センター榛原(さざんか) 子:子育て支援センター相良(い〜ら) 相:相良B&G海洋センター
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子様: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(10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

元気があー! NO. 29

保健師の鈴木綾です。インフルエンザを予防する季節が近づいて来ましたが、インフルエンザの流行は、例年12月ごろから始まり、この冬に体調を崩さないよう、予防対策を十分にとりましょう。

インフルエンザ予防方法

▼流行前のワクチン接種
ワクチンには、今年度流行を見込んだ3種類のタイプが含まれています。感染予防やかかった場合の重症化予防にも有効です。流行前の10月から12月ごろまでに接種を済ませましょう。

▼外出後の手洗いとうがい
体に付着したウイルスを除去します。感染症予防のためにもお勧めです。

▼適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使い適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

▼十分な栄養とバランスのとれた食事



インフルエンザ予防には小まめな手洗いとうがい大切

体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた食事を日ごろから心掛けましょう。

▼人混みへの外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、特にお年寄りや慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は人混みへの外出を控えましょう。外へ出掛けるときは、防御策としてマスクをすることを勧めます。

インフルエンザ発症の目安は、全身倦怠感や筋肉痛を伴う38度~40度の高熱、のどや鼻の症状です。インフルエンザにかかったかなと感じたら、自分の体を守り、他の人にうつさないためにもマスクをして医療機関を受診しましょう。また、無理をして学校や職場に行かないよう、体を安静に保つことが大切です。