

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 (オプション検査あり)	4日(水)、5日(木)、6日(金)	13:00~14:00	さざんか	国民健康保険課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:105円、前立腺がん検査:1,680円、心電図:1,680円、貧血検査:210円
	10日(月)、11日(火)		相良保健センター	
総合健康相談	4日(水)、18日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	11日(火)、25日(月)		相良保健センター	
HIV抗体検査	2日(水)	13:00~16:00	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
	20日(金)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	2日(水)	15:30~	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(金)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	11日(火)、26日(月)	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
不妊不育専門電話相談	毎週(水)・(金)(祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター(三島市)	県不妊不育専門相談センター ☎055(991)2006

12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。

\*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(橋原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
2日(水)	えんどうこどもクリニック ☎07373	あかほりクリニック ☎05555
9日(水)	マスタクリニック ☎05555	小田医院 ☎0426
16日(水)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818	永尾内科循環器科医院 ☎06611
23日(水)	藤本クリニック ☎01200	田形内科医院 ☎05320
24日(木)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	座光寺医院 ☎03206
29日(土)	佐故医院 ☎07010	藤原整形外科 ☎0431
30日(日)	高木内科医院 ☎00003	渡辺内科医院 ☎05232
31日(月)	加藤内科医院 ☎0701	田形内科医院 ☎05320

\*年末年始の休日当番医については、本紙12月号でもお知らせします。

Message  
お知らせ

特定健診をまだ受けていない方は、12月中に必ず受診しましょう!

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	3日(水)、17日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	10日(火)		相			
1歳児健康相談	13日(金)	9:00~10:00	さ	平成23年11月、12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(金)	9:00~10:00	さ	平成23年4月、5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22年11月、12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22年5月、6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21年10月、11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(火)	8:30~10:00	さ	平成21年5月、6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(火)	8:30~10:00	さ	平成20年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	5日(水)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(金)		相			
三種混合予防接種	7日(金)	13:00~13:45	さ	平成24年5月生まれ、1期追加者・1期初回未完了者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	14日(金)		相			
BCG予防接種	3日(水)	13:00~13:45	相	平成24年8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	10日(火)		さ			
パパ、ママおめでとう講座	1日(水)、15日(土)	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	4~6カ月児の希望者	母子健康手帳	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	20日(火)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成24年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子様
のびのび子育て井戸端会議	18日(火)	10:00~11:30	さ	入園前の子どもとその親	内容:クリスマス会 参加費:100円 要申し込み・定員30組	社

\*1歳6カ月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

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 BG:相良B&G海洋センター  
子支:子育て支援センター橋原(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 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子様:子育て支援センター橋原 ☎0174  
社:社会福祉協議会 ☎05187

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)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太橋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(12月の土曜日は午後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.43  
寒くなり、風邪をひいたり、インフルエンザにかかったりと、体調を崩しやすい季節になりました。風邪は身近な病気のため、「たかが風邪、ひくと軽く考えがちですが、こじらせると肺炎を起したりします。また、インフルエンザは悪化すると命に関わることもあり、特に小さいお子さんや高齢者、呼吸器疾患や循環器疾患などがある人は重症化しやすいので、十分な注意が必要です。本来、人間には病気をやっつけが自ら治す「自然治癒力」が備わっています。体内に病原菌やウイルスなどが侵入したときに体温が上がり、これは熱に弱い病原菌の増殖を抑え、活動を沈静化させようとするためです。寒気や熱は、体をいつも状態に戻そうと頑張っている症状なのです。ところが近年、日本人の自然治癒力が低下しているといわれています。この原因として、食生活の欧米化(脂肪の取り過ぎ、野菜不



自然治癒力を高める食生活を

足や、不規則で偏った食生活(市販の惣菜、インスタント食品、スナック菓子や甘い物など)などが考えられます。自然治癒力を高める食生活を心がけて、「病気になる、なっても重症化しにくい」強い体を手に入れましょう。  
あらためて、あなたの食生活をチェックしてみてください。  
□1日3食、時間を決めて食べている  
□毎食、主食・主菜・副菜がそろっている  
□果物・乳製品は1日1回取っている  
□脂肪・塩分は取り過ぎない  
□間食は時間を決めて適量にする  
□旬の食材を食べる  
□旬の食材がでたら、しっかりと食べて身体を温め、冬を元気に乗り切ります。  
管理栄養士 飯田智恵子