

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	3日(火)、17日(土)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎024
	10日(火)、24日(土)		相良保健センター	
HIV抗体検査	5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
	19日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	5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
	19日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	10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
	18日(火)	14:30~	島田市保健福祉センター (島田市)	

4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)
1日(日)	マスタクリニック ☎0555	永尾内科循環器科医院 ☎6611
8日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	田形内科医院 ☎5320
15日(日)	藤本クリニック ☎1200	堀口外科医院 ☎5858
22日(日)	玉井整形外科医院 ☎6667	小田医院 ☎0426
29日(日)	いしだ眼科 ☎1400	渡辺内科医院 ☎5232
30日(日)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	あかほりクリニック ☎5555

Message
お知らせ

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意してください。良質な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう。

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	問
母子健康手帳の交付	2日(火)、16日(土)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	9日(火)、23日(土)		相			
1歳児健康相談	12日(木)	9:00~10:00	さ	平成23年3月、4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)	5日(木)	9:00~10:00	さ	平成22年8月、9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	さ	平成22年3月、4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	相	平成21年9月、10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(金)	13:00~14:00	相	平成21年2月、3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(木)	8:30~10:00	さ	平成20年9月、10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(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
赤ちゃん相談	4日(日)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日(火)		相			
三種混合予防接種	16日(土)	13:00~13:45	さ	平成23年9月~11月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	11日(火)		相			
BCG予防接種	6日(木)	13:00~13:45	さ	平成23年12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	4日(火)		相			
パパママおめでた講座	7日(水)、21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)	13日(金)	10:00~11:15	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	20日(金)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成23年12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	10日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:友だち作り	社

*4月から離乳食教室の開始時間や対象、持ち物などが変わりますので注意してください。
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
子支:子育て支援センター榛原(さざんか) 子様: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(4月の日曜日は午後10時まで *1日を除く)、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

日々の忙しさのあまり、睡眠時間を削ることで体のバランスが崩れて、肥満になる確率が高くなることを知っていますか。今回は、忙しい中でも良質な睡眠を取るコツを伝授します。

まずは、不眠と肥満の関係を考えてみましょう。不眠になると、胃から食欲を高めるグレリンというホルモンの分泌が多くなり、食欲を抑えるレプチンというホルモンが減ります。2つのホルモンの影響で食欲が増して、肥満になります。肥満が進むと、付いた脂肪により気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群になる可能性があります。こうなると良質な睡眠が取れなくなり、さらに不眠状態が悪化していきま。忙しいときこそ睡眠を侮ることなかれです。

元気があ
いかにあ
NO. 35



良質な睡眠を取るコツ
①90分の倍数での睡眠
人間の睡眠のリズムは、浅い眠りと深い眠りの周期が約90分で現れ、この倍数での睡眠を取れば、すっきり目覚めることができます。
②入浴で体を温めて就寝
お風呂から出て体温が下がるときに、脳は適度な眠気を誘います。
③就寝・起床時間を一定に
体内時計のリズムを整え、毎日規則正しいリズムが身に付きます。
④昼食後に適度な昼寝を
20分程度の適度な昼寝は疲労の回復につながり、効果的と考えられています。長時間の昼寝は避け、30分以内を心掛けましょう。

忙しい毎日を上手に過ごすためにも、ぐっすり眠って心も体も健康に保ちましょう。

保健師 勝山直樹