

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	2日(月)、23日(月) 24日(火)、27日(金)	13:00~14:00	勝間田会館 トーク地頭方	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査	2日(月) 3日(火)、12日(水) 20日(金)、26日(木) 4日(水)、11日(火)、18日(水) 6日(金)、13日(金)、 23日(月)、30日(月) 9日(月) 10日(火)、19日(水)、25日(火) 27日(金) 17日(水)、24日(火)、31日(月)	*予約制となる ため、予約時間 に受診してくだ さい	菅山農業就業改善センター さざんか 細江コミュニティセンター 相良保健センター 坂部区民センター トーク地頭方 牧之原区民センター 勝間田会館	榛原総合病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
総合健康相談・認知症予防相談	3日(水)、17日(水)、31日(月) 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 ☎0024
HIV抗体検査	5日(水) 19日(水)	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	5日(水) 19日(水)	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	10日(火) 18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
高次脳機能障がい医療等総合相談	23日(月)	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
不妊専門電話相談	毎週火・金(祝日休み)	10:00~15:00	静岡県総合健康センター(三島市)	静岡県不妊専門相談センター ☎055(991)2006

7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。
*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)	三輪クリニック ☎7300	渡辺内科医院 ☎5232
8日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789	サガラ眼科 ☎2222
15日(日)	伊東クリニック ☎0361	あかほりクリニック ☎5555
16日(月)	田崎クリニック ☎8585	小田医院 ☎0426
22日(日)	徳山整形外科 ☎0666	永尾内科循環器科医院 ☎6611
29日(日)	佐故医院 ☎7010	酒井内科医院 ☎1100

Message
お知らせ

今年度は特定健診・がん検診の受診率向上を推進していきます。
検診を積極的に受けましょう!

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	問
母子健康手帳の交付	2日(月)、30日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	9日(月)、23日(月)		相			
1歳児健康相談	12日(水)	9:00~10:00	相	平成23年6月、7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)	13:00~14:00	相	平成22年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	10日(火)	13:00~14:00	相	平成22年6月、7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21年12月、22年1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21年5月、6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20年12月、21年1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20年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	4日(火)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	5日(水)		相			
三種混合予防接種	11日(水)	13:00~13:45	さ	平成23年12月~平成24年2月生まれ、1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	17日(火)		相			
BCG予防接種	3日(日)	13:00~13:45	相	平成24年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	12日(水)		さ			
離乳食教室(要予約)	13日(木)	9:30集合	さ	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	相	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 受付待機	い	平成24年3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	3日(日)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:七夕 参加費:100円 要申し込み・定員30組	社

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 ☎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……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(7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. 38

「食中毒」が発生しやすい季節になりました。これは、気温の上昇に伴い食中毒となる原因菌が増殖しやすいことや、体力の低下が原因と考えられます。この時期の食生活では、食品の取り扱いに十分注意して、栄養バランスの良い食事を毎食しっかりと取って体力をつけておくことが大切です。それでは、家庭における予防対策として3つのポイントを紹介いたします。

①菌をつけない
手には、さまざまな雑菌が付着しています。原因菌を食べ物に付着させないために、食事前だけでなく次のようなときには必ずせっけんで手を洗いまししょう。

▼調理の前や盛り付けの前
▼生の肉や魚、卵を取り扱う前後
▼トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
▼おむつを交換したり、動
物に触れたりした後
▼帰宅後など

包丁やまな板などの調理器具や保存容器なども食品ごとに使い分けると、予防効果がより高まります。

②菌を増やさない
原因菌の多くは5℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。冷蔵庫内の温度は5℃以下に保ち、食材や惣菜の購入後は早めの保存と消費を心がけましょう。

③菌をやっつける
原因菌の多くは加熱により死滅するので、食材は十分な加熱調理をすることより安全です。また、調理後の包丁やまな板、布巾などにも菌が付着しています。使用後は、十分に洗浄しましょう。特に、生の肉や魚卵を使用した調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

食中毒の予防を心掛けて、安全で安心な食生活を送ってください。

管理栄養士 内田見紀



目には見えない食中毒菌にご注意