

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)	9日(火)	13:00~14:00	坂部区民センター	国民健康保険課 ☎230023 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(水)		細江コミュニティセンター	
	11日(木)		萩間公民館	
	23日(火)、24日(水)		勝間田会館	
	27日(土)		相良保健センター	
	29日(月)		牧之原区民センター	
胃がん・大腸がん・肺がん検診 肝炎ウイルス検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	9日(火)	*予約制となるため、予約時間に受診してください	榛原総合病院	榛原総合病院健診センター ☎26144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎230024
	12日(金)		細江コミュニティセンター	
	16日(火)		川崎コミュニティ防災センター	
	18日(木)		い〜ら	
	19日(金)		勝間田会館	
	22日(月)、30日(火)		香山農業就業改善センター	
	23日(火)、24日(水)		萩間公民館	
	25日(木)、26日(金)		相良保健センター	
	29日(月)		牧之原コミュニティセンター	
	31日(水)		さざんか	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	9日(火)	13:15~14:30	西福田公民館	榛原総合病院健診センター ☎26144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎230024
	23日(火)		女神公民館	
	25日(木)		片浜コミュニティ防災センター	
	31日(水)		静波コミュニティ防災センター	
婦人科検診	5日(金)、18日(土)①、②	① 9:10~9:30 ② 13:00~13:20	さざんか	健康推進課 ☎230024
	11日(木)①のみ		相良保健センター	
	11日(木)②のみ		相良公民館	
	15日(月)①、②		牧之原コミュニティセンター	
	19日(金)①、②		細江コミュニティセンター	
総合健康相談	2日(水)、16日(水)、30日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	9日(火)、23日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	4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
	18日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	4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
	18日(木)	11:20~		
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
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

Message  
お知らせ

10月は「ふじのくにスポーツ推進月間」です。  
健康を維持するために、手軽にできる運動から始めてみましょう!

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	1日(火)、15日(水)、29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(木)	9:00~10:00	さ	平成23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)	4日(木)	9:00~10:00	さ	平成23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	9日(火)	13:00~14:00	さ	平成22年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	16日(火)	13:00~14:00	相	平成22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)	19日(金)	13:00~14:00	相	平成21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	17日(木)	8:30~10:00	さ	平成21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	17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
赤ちゃん相談	3日(火)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	5日(木)		相			
三種混合予防接種	11日(木)	13:00~13:45	相	平成24年3月~平成24年5月生まれ、1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	16日(火)		さ			
BCG予防接種	2日(火)	13:00~13:45	さ	平成24年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	5日(木)		相			
パパ、ママおめでとう講座	20日(土)、27日(土)	9:30集合	さ	妊娠5ヵ月から8ヵ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)	12日(金)	9:30集合	相	4~6ヵ月児の希望者	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	22日(月)	13:00~13:30 受付待機	さ	平成24年6月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子棲
のびのび子育て井戸端会議	9日(火)	10:00~11:30	BG	入園前の子どもとその親	内容:ミニ運動会 参加費:100円 要申し込み・定員30組	社

ポリオ予防接種のお知らせ/平成24年9月1日から、全国的に不活化ポリオワクチンが定期予防接種として導入されます。そのため、10月に予定していた経口生ポリオワクチン接種は実施しません。秋から集団接種で実施する不活化ポリオワクチン接種の日程が決まり次第、接種対象者へ個別に接種予定日をお知らせします。

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 BG:相良B&G海洋センター  
子棲:子育て支援センター榛原(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 ☎230024 子支:子育て支援課 ☎230071 子棲:子育て支援センター榛原 ☎230174  
社:社会福祉協議会 ☎25187

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気や心配なとき、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(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

10月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
7日(日)	川田医院 ☎230154	永尾内科循環器科医院 ☎6611
8日(日)	小田原産婦人科医院 ☎5773	堀口外科医院 ☎5858
14日(日)	赤堀整形外科医院 ☎20117	座光寺医院 ☎3206
21日(日)	加藤内科医院 ☎0701	サガラ眼科 ☎2222
28日(日)	三輪クリニック ☎7300	酒井内科医院 ☎1100

\*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。 ☎21131

元気があー! NO. 41  
今月は、出産後のお母さんの心と体についてお話しします。  
産後1ヵ月間は、お母さんの体全体が回復する大切な期間のため、休養を十分に取る事が大切です。  
産後は、授乳などでとても忙しくなるので、これまでも同じように家事をこなそうと頑張ってしまうと、体が疲れて熱が出てしまつこともありません。  
きちんと休養するために、お父さんや家族、周りの人の協力が不可欠で、例えば沐浴やおむつ交換をしたり、抱っこや兄弟の世話をしたりすることもその一つだと思えます。  
お母さんも、時には思いついて周りに「任せる」ところが大切になります。  
また、この時期には体の変化と同時に心の変化も起こりやすくなります。赤ちゃんとの生活に楽しさを感じ一方で、ホルモンの急激な変化により、涙もなかなか出てきてしまつたり、自分のことを責めてしまつ



おむつ交換はパパに任せとけ!

たり、また食欲が落ちてしまつてしまつたり、辛いときは夫や友人など、人と話をすることで気持ちが楽になることもあります。多くの場合は、産後2週間ぐらいで自然に落ち着いてきます。2週間以上続く方は、医療機関や健康推進課などに相談ください。辛い気持ちを一人で抱え込まないことが大切です。  
また、お母さんが自分の変化に気付かず頑張ってしまうことがありますが、そのようなことがないよう、お父さんや家族、周りの人が気付いてあげることが大切ですね。  
赤ちゃんが健やかに育つためには、まずお母さんの心と体の健康が一番です。心配なこと、気になることなどがありましたら健康推進課にご連絡ください。  
保健師 福永 希