

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 長寿検診 (オプション検査あり)	1日(金)	12:45~14:00	菅山農業就業改善センター	国民健康保険課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査: 1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円 ※土曜日は予約制となります。
	5日(火)		トーク地頭方	
	6日(水)		勝間田会館	
	7日(木)、8日(金)		細江コミュニティセンター	
	9日(土)		さざんか	
HIV抗体検査	7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
	21日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7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
	21日(木)	11:20~		
総合健康相談・もの忘れ相談	5日(火)、19日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制
	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	健康推進課 ☎230024
精神保健福祉総合相談	12日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制
	20日(火)	14:30~	島田市保健福祉センター-はなみずき	中部健康福祉センター-福祉こども課 ☎054 (644) 9281
高次脳機能障がい医療等総合相談	13日(火)	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-福祉こども課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週火、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

11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。 ☎21131

期日	開業医 (榛原・吉田地域)	開業医 (相良・御前崎地域)
3日(日)	加藤内科医院 ☎0701	堀口外科医院 ☎5858
4日(月)	加藤内科医院 ☎0701	藤原整形外科 ☎80431
10日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789	サガラ眼科 ☎2222
17日(日)	伊東クリニック ☎0361	酒井内科医院 ☎1100
23日(日)	高木内科医院 ☎20003	藤原整形外科 ☎80431
24日(日)	佐故医院 ☎27010	渥美医院 ☎0583

産後うつは、出産後の女性 が特に注意したい心の病 気の一つです。

産後うつは、出産後の女性
が特に注意したい心の病
気の一つです。症状は不安感が強くな
ったり、イライラしやすくな
ったり、些細なことでも
涙もろくなり、日常生活に
支障をきたすようになります。
原因は、出産を機に起
こる急激なホルモンバラン
スの崩れによるものです。
「マタニティブルー」とい
う言葉を聞いたことがある
と思いますが、マタニティ
ブルーは一過性であるのに
対し、産後うつは回復には
1か月以上かかります。

市では、出産後に保健師
や助産師がお宅に訪問し、
母親と子どもの健康状態を
見させていただいています
が、産後うつは心配がある
母親が、平成20年度は6.
4%だったのに対し、24年
度には8.7%に増加して
います。

家族の協力が母親を支える
子育てが初めての母親
は、子どもへの接し方が分
かからなくて当たり前です。
初めから完璧な親なんてい
ません。産後うつの対応に
は、何よりも家族の協力が
不可欠。上手にいかないと、
母としての自信を失うこと
のないように、「大丈夫だよ」
と心配ないよと、温かい声
掛けをお願いします。また、
母親ができるだけゆとりと
した環境で過ごせるように
することも重要です。

出産後のホルモンバラン
スの崩れは、産後6~8週
間で回復します。母親の様
子が気になる場合は、保健
師にご相談ください。

普段から人付き合いを
市は、県内でも祖父父母
の同居率が高く、母親が祖父
母の協力を得やすい状況に
あります。母親だけでなく
父親も祖父父母も、加えて、
地域全体で見守り支え合っ
ていくことが、母親の心の
健康を保ちます。

普段から、家族など身近
な人や友人、地域などとの
つながりを大切にして、過
ごしていきましょう。

保健師 増田洋美

Message お知らせ インフルエンザ予防接種が始まりました。
流行してから打っても効果がありませんので、接種はお早めに。

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 (妊婦健康相談)	18日(月)	9:00~11:00	相良	妊婦	妊娠届出書	健
	11日(月)、25日(月)		相良			
1歳児健康相談	14日(木)	9:00~10:00	相良	平成24年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	1日(金)	13:00~14:00	相良	平成24年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	12日(火)	13:00~14:00	相良	平成23年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	19日(火)	13:00~14:00	相良	平成23年4月、5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(木)	9:00~10:00	相良	平成22年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	20日(火)	8:30~10:00	相良	平成22年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	20日(火)	8:30~10:00	相良	平成21年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	6日(火)	9:00~10:30	相良	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(水)		相良			
4種混合予防接種	8日(木)	13:00~13:45	相良	平成25年5~7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	14日(木)		相良			
3種混合予防接種	11日(月)	13:00~13:45	相良	平成24年5月以前に生まれ、 3種混合または不活化ポリ オを1回以上接種した方 (7歳6か月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	13日(水)		相良			
不活化ポリオ予防接種	25日(月)	13:00~13:45	相良	平成25年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(木)		相良			
BCG予防接種	8日(金)	10:00開始	相良	4~6か月児の保護者	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	相良	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	子相	平成25年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子検
のびのび子育て井戸端会議	5日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:バザー	社
	19日(火)	10:00~11:30	相良		内容:自由遊び・親子リト ミックに挑戦 参加費不要 要申し込み、定員20組	社

*1歳6か月健康診査および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/相良:健康福祉センターさざんか 相良:相良総合センターい〜ら 相良:相良保健センター 相良B&G海洋センター
子支:子育て支援センター榛原(さざんか) 子支:子育て支援センター相良(い〜ら) 老人福祉センター龍眼荘

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子検:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

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 (11月の全曜日は午後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