

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	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	9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
	23日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	9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
	23日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	15日(火)	14:30~	島田市保健福祉センター はなみずき	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉こども課 ☎054 (644) 9281
	22日(火)	13:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	8日(火)	13:00~17:00	静岡総合庁舎別館 (静岡市駿河区)	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

1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(火)	川田医院 ☎0154	酒井内科医院 ☎1100
2日(水)	小田原産婦人科医院 ☎5773	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
3日(木)	こどもクリニックあかかわ小児科 ☎6789	渥美医院 ☎0583
5日(土)	はいばら泌尿器科クリニック ☎80887	小田医院 ☎0426
12日(土)	藤本クリニック ☎41200	永尾内科循環器科医院 ☎6611
13日(日)	いしだ眼科 ☎341400	田形内科医院 ☎5320
19日(土)	玉井整形外科医院 ☎86667	酒井内科医院 ☎1100
26日(土)	千内科クリニック ☎341001	サガラ眼科 ☎32222

Message お知らせ 手洗い、うがいでインフルエンザやノロウィルスを予防しましょう!

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 (妊婦健康相談)	6日(火)、20日(火)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	27日(火)		相			
1歳児健康相談	9日(木)	9:00~10:00	相	平成24年12月、平成25年1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)	24日(金)	13:00~14:00	相	平成24年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	13:00~14:00	相	平成23年12月、平成24年1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	21日(火)	13:00~14:00	さ	平成23年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(木)	9:00~10:00	さ	平成22年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	22日(火)	8:30~10:00	相	平成22年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	22日(火)	8:30~10:00	相	平成21年12月、平成22年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	7日(火)	9:00~10:30	相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	15日(火)		さ			
4種混合予防接種	7日(火)	13:00~13:45	さ	平成25年7~9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	16日(木)		相			
3種混合予防接種	10日(金)	13:00~13:45	さ	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
不活化ポリオ予防接種	8日(火)		相			
BCG予防接種	27日(月)	13:00~13:45	さ	平成25年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	30日(木)		相			
離乳食教室(要予約)	17日(金)	10:00開始	さ	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	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(月)	13:00~13:30 受付	い	平成25年9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	28日(火)	10:00~11:30	さ	入園前の子どもとその親	内容:節分 参加費:100円 要申し込み・定員30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/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 B&G: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) 子検: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(1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

### 高血圧の診断と分類

皆さん、血圧を測っていますか?  
牧之原市民は、県平均と比べて、男女とも血圧の高い人が多い傾向です。

血圧とは、血管にかかる圧力を示す数値です。冬は、血管が収縮し血圧が高くなります。すると、脳や心臓、腎臓、血管などに負担がかかります。脳卒中や心筋梗塞を起しやすくなります。

**高血圧は体に負担がかかる**

■家庭での測定のポイント  
① 毎回決まった時間に  
② リラックスした状態で  
③ カフ(腕に巻くバンド)と心臓は同じ高さで  
④ 上腕で測るタイプの血圧計がより正確です。そのため、直前のタバコやコーヒーは避ける

■自宅での測定して、I度高血圧以上が続くようであれば、受診してください。

**早朝高血圧に注意**

脳卒中や心筋梗塞の発作は、午前中に発症しやすいです。睡眠から目覚める早朝は、心臓に入る血液の量が少なく、粘り気の強い固まりやすい血液が流れているからなのです。

自分の血圧を知るために、家庭でも血圧測定を行います。

保健師 加藤明香

**元気のいいおなか!**

NO. 56

血圧は変動している

血圧は一日中変動しています。自宅で測定すると正常なのに、健診会場などで測定すると血圧が高い人もいます。しかし、それもその時の正しい値なのです。