

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	7日(火)、21日(土)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	14日(火)、28日(土)		相良保健センター	
HIV抗体検査	2日(火)	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
	16日(火)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	2日(火)	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
	16日(火)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	9日(火)	15:00~	中部健康福祉センター 榛原分庁舎(牧之原市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054(644)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	15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障害福祉課 ☎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

5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。☎21131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
3日(火)	いしだ眼科 ☎31400	座光寺医院 ☎3206
4日(水)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	サガラ眼科 ☎2222
5日(木)	玉井整形外科医院 ☎6667	酒井内科医院 ☎1100
6日(金)	千内科クリニック ☎1001	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
12日(木)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	あかほりクリニック ☎5555
19日(木)	玉井整形外科医院 ☎6667	小田医院 ☎0426
26日(木)	千内科クリニック ☎1001	永尾内科循環器科医院 ☎6611

【仕上げみがき】

乳幼児期の歯を健康に保つためには、保護者の努力が欠かせません。次の3つの習慣をしっかりと身につけましょう。



乳幼児のおやつは、回数・量は定まっておらず、甘いおやつを食べている子が全体の3分の2を占める状況となっています。

また、年齢に応じたフッ素入り歯みがき粉を使うのも、効果的です。 保健師 鈴木沙愛

元気があ！ NO. 48

今月は、乳歯のむし歯予防についてお話しします。乳歯は生後6か月ごろ生え始め、3歳ごろにはほぼ生えそろういます。乳歯には、①食べ物を噛む、②永久歯が正しい位置に生える目印になる、③あごの骨の発育を助け、顔の形を整える、④発音を助ける、という大事な役割があります。

市の子ども1人当たりの平均むし歯本数は、年々減少しています。しかし、3歳児健診では県平均よりも高く、平成23年度は県内35市町中27位と、むし歯が多い結果となっています。健診時のアンケート結果では、3歳児のおやつの時間・回数・量は定まっておらず、甘いおやつを食べている子が全体の3分の2を占める状況となっています。

よく噛んで食べ、水分補給の飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まない物を選びましょう。おやつの時間・量は保護者が決めて、だから食へに注意しましょう。

【フッ素でむし歯予防】

フッ素フッ化物が歯に取り込まれると、エナメル質が強くなり、おし歯菌が出す酸に溶けにくい歯になります。市でも、1歳6か月児から4歳児までフッ素塗布を行っています。定期的に塗布しましょう。

子どもを仰向けの姿勢で寝かせ、必ず保護者が仕上げみがきをしましょう。寝る前の仕上げみがきは特に大切です。小学校低学年くらいまでは続けましょう。

【食生活】

よく噛んで食べ、水分補給の飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まない物を選びましょう。おやつの時間・量は保護者が決めて、だから食へに注意しましょう。

Message お知らせ

子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種が、定期接種になりました。年長児さんは、麻しん風しんの予防接種を忘れずに接種しましょう。

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)	20日(日)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	13日(土)、27日(日)		相			
1歳児健康相談	9日(火)	9:00~10:00	相	平成24年4月、5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)	10日(金)	13:00~14:00	相	平成23年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	28日(火)	13:00~14:00	相	平成23年4月、5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22年10月、11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(火)	9:00~10:00	さ	平成22年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	15日(火)	8:30~10:00	相	平成21年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(火)	8:30~10:00	相	平成21年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	1日(火)	9:00~10:30	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	2日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	10日(金)	10:00開始	さ	4~6か月児の希望者	母子健康手帳	健
BCG予防接種	7日(火)	13:00~13:45	相	平成24年10月、11月生まれ未接種者	母子健康手帳 子診票、体温計	健
4種混合予防接種	14日(火)	13:00~13:45	さ	平成24年10月、11月、12月、平成25年1月生まれ	母子健康手帳 子診票、体温計	健
	16日(火)		相			
3種混合予防接種	23日(火)	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 子診票、体温計	健
不活化ポリオ予防接種	30日(火)	13:00~13:45	相			
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(日)	13:00~13:30 受付待機	子相	平成25年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子様
のびのび子育て井戸端会議	7日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:パネルシアター参加費、申し込み不要	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。  
\*予防接種の番号札は、正午に出ます。

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 BCG:相良B&G海洋センター  
子相: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 子様:子育て支援センター榛原 ☎20174  
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(5月の金曜日は午後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