

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)	26日(木) 27日(金)	13:00~14:00	細江コミュニティセンター 相良保健センター	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
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 (オプション検査あり)	10日(月)、11日(火) 13日(木)、20日(木) 15日(土) 17日(日)、18日(月) 28日(金)、29日(土) 21日(金) 24日(月)、25日(火) 26日(水) 27日(木)	8:15~11:00	相良保健センター トーク地頭方 榛原総合病院 さざんか 萩岡公民館 菅山農業就業改善センター 勝間田会館 坂部区民センター	健康推進課 ☎0024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,850円、ペプシノゲン検査:2,100円、ABC検診(ペプシノゲン検査+ヘリコバクター・ピロリ菌検査):3,150円 *実施医療機関により、オプション検査料金が異なりますので、ご確認ください。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	13日(木) 20日(木) 21日(金) 26日(水) 27日(木)	12:30~14:00	豊岡公民館 遠渡公民館 女神公民館 切下農業研修センター 坂部第6公民館	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	4日(火)、18日(火) 11日(火)、25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	6日(木) 20日(木)	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	6日(木) 20日(木)	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	4日(火)、26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福祉こども課 ☎054(644)9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(火)・(木)・(日)・(休)	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

6月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

\*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)
2日(日)	いしだ眼科 ☎1400	堀口外科医院 ☎5858
9日(日)	高木内科医院 ☎0003	座光寺医院 ☎3206
16日(日)	川田医院 ☎0154	サガラ眼科 ☎2222
23日(日)	小田原産婦人科医院 ☎5773	酒井内科医院 ☎1100
30日(日)	赤塚整形外科医院 ☎0117	渥美医院 ☎0583

▼生活習慣について  
歯の管理が大切です。歯科医院でのメンテナンスと個人に合った歯みがき指導を受けることが効果的です。



いつまでも健康な歯を

▼歯周病は予防が大切  
①適切で丁寧な歯みがきを続けることが大切です。歯間ブラシや糸ようじなどの補助道具の使用が有効です。②かかりつけの歯科医院を持ちましょう。定期的なお口の管理が大切です。歯科医院でのメンテナンスと個人に合った歯みがき指導を受けることが効果的です。

健康な生活を送るには、自分のお口に合った歯周病対策が必要です。歯科衛生士 大塚朝乃

▼歯周病になる要因  
①細菌によるもの  
歯周病にかかると一番の要因は細菌です。歯垢中に潜む歯周病菌が毒素を出し、炎症を引き起こします。

②喫煙は控えましょう。喫煙は、細菌に対する抵抗力を低下させることや、歯肉の血行不良を引き起こすなど歯周病に悪影響を及ぼします。

③規則正しい食事で栄養をきちんと取りましょう。④ストレスをためない生活を心がけましょう。⑤歯周病をより悪化させます。⑥栄養や運動で発散することをおすすめします。

⑦歯周病は単にお口だけの問題ではなく、高血圧や糖尿病などと密接な関係があり、体全体へも影響するといわれています。健康な生活を送るには、自分のお口に合った歯周病対策が必要です。

⑧歯周病は、進行すると歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまう感染症で、現代人が歯を失う一番の原因です。成人の約8割は歯周病にかかっているといわれます。

⑨歯周病は、進行すると歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまう感染症で、現代人が歯を失う一番の原因です。成人の約8割は歯周病にかかっているといわれます。

元気があー！ NO. 49

①喫煙は控えましょう。喫煙は、細菌に対する抵抗力を低下させることや、歯肉の血行不良を引き起こすなど歯周病に悪影響を及ぼします。

Message お知らせ

草むらに入る時は、マダニにかまれないように、長袖や長ズボン、足を覆う靴を着用し、肌の露出を少なくしましょう。

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)	3日(月)、17日(月) 10日(月)、24日(月)	9:00~11:00	☎ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	13日(木)	9:00~10:00	☎	平成24年5月、6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)	20日(木)	9:00~10:00	☎	平成23年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	11日(火)	13:00~14:00	☎	平成23年5月、6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	18日(火)	13:00~14:00	☎	平成22年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(金)	13:00~14:00	☎	平成22年4月、5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	19日(水)	8:30~10:00	☎	平成21年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	☎	平成21年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	5日(日) 7日(月)	9:00~10:30	☎ 相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
パパママおめでた講座	1日(日)、15日(日)	9:30集合	☎	妊娠5カ月から8カ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)	14日(金)	10:00開始	☎	4~6か月児の保護者	母子健康手帳	健
BCG予防接種	25日(火) 28日(金)	13:00~13:45	☎ 相	平成24年12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
4種混合予防接種	7日(日) 12日(金)	13:00~13:45	☎ 相	平成24年11月、12月、平成25年1月、2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
3種混合予防接種	20日(木)	13:00~13:45	☎	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	24日(日)		☎			
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	☎	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	21日(金)	13:00~13:30 受付時間	☎	平成25年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子機
のびのび子育て井戸端会議	4日(火)	10:00~11:30	☎	入園前の子どもとその親	内容:親子体操 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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎:相良B&G海洋センター  
☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎:静波体育館  
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子機: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(6月の土曜日は午後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