

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)	4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。
	9日(月)、30日(月)		相良保健センター	
	10日(火)、18日(火)		さざんか	
	17日(水)		坂部区民センター	
	24日(水)		トーク地頭方	
25日(木)	勝間田会館			
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)	9日(月)	8:30~11:00	相良保健センター	榛原総合病院健診センター ☎26144 (予約制) 健康推進課 ☎0024 ※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。
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診)	2日(月)、3日(火)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	2日(月)②		相良公民館	
	3日(火)②		萩岡公民館	
	4日(水)		細江コミュニティセンター	
	9日(月)①		坂部区民センター	
	9日(月)②		勝間田会館	
	13日(金)、21日(木)①、 28日(木)①		さざんか	
総合健康相談・もの忘れ相談	3日(火)、17日(火) 10日(火)、24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

9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  
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。  
\*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)
1日(日)	マスタクリニック ☎0555	座光寺医院 ☎3206
8日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎41818	サガラ眼科 ☎2222
15日(日)	藤本クリニック ☎41200	酒井内科医院 ☎1100
16日(月)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	藤原整形外科 ☎0431
22日(日)	いしだ眼科 ☎41400	渥美医院 ☎0583
23日(月)	玉井整形外科医院 ☎6667	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
29日(日)	千内科クリニック ☎41001	堀口外科医院 ☎5858

子どもの生活習慣病  
最近、食事をファース  
トフードなどで済ましてし  
まうこともあるようです。  
ファーストフードのフラ  
イドポテトとハンバーガー  
のセットには、約60g(大

元気な  
いかにあ  
NO. 52  
お子さんは、好き嫌いな  
く食べていますか。  
子どもの健やかな成長の  
ためには、バランスのよい  
食生活を送ることが大切で  
す。  
バランスの良い食事とは  
①エネルギーのもとになる  
「炭水化物」=ごはん・パン・  
うどん  
②体をつくるもとになる  
「タンパク質」=肉・魚・卵・  
大豆製品  
③体の調子を整えるもとに  
なる「ビタミン・ミネラル」  
=野菜・果物  
がそろった食事のことです。  
日本食の「一汁三菜」は、  
とてもバランスの取れた食  
事の基本です。

また、子どもだけが正し  
い食生活を身に付けるので  
はなく、一緒に食卓を囲む  
大人がまずお手本になり、  
家族みんなでバランスのよ  
い食事を取ります。  
栄養士 伊藤こず江

さじ5杯)の油が入って  
います。スナック菓子のポテ  
トチップス1袋には25g  
(大さじ2杯)含まれてい  
ます。また、市販のジュ  
ースには、500mlで約60g  
(スティックシユガー20本  
分)もの砂糖が入っている  
ものも、アイス1カップに  
も約30g(スティックシユ  
ガー10本分)の砂糖が入っ  
ています。  
このような油や砂糖が多  
いものを頻りに食べている  
と、血液中に脂質や糖が増  
え、子どもでも生活習慣病  
になってしまいます。子ど  
もが病気になるらないため  
に、食事やおやつの内容を  
見直してみましよう。

Message お知らせ 残暑が厳しい季節です。直射日光を長時間浴びることを避けるなど、熱中症に注  
意して小まめな水分補給を心掛けましょう。

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)	2日(月)、30日(月)	9:00~11:00	相	妊婦	妊娠届出書	健
	9日(月)		相			
1歳児健康相談	12日(金)	9:00~10:00	相	平成24年8月、9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)	6日(金)	13:00~14:00	相	平成24年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	10日(火)	13:00~14:00	相	平成23年8月、9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	17日(火)	13:00~14:00	相	平成23年2月、3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(木)	9:00~10:00	相	平成22年7月、8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	18日(水)	8:30~10:00	相	平成22年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	相	平成21年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	4日(火)	9:00~10:30	相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	5日(水)		相			
4種混合予防接種	3日(火)	13:00~13:45	相	平成25年3~5月生	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	5日(木)		相			
3種混合予防接種	9日(月)	13:00~13:45	相	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	18日(水)		相			
BCG予防接種	20日(金)	13:00~13:45	相	平成25年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	13日(金)	10:00開始	相	4~6か月の保護者	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	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	19日(木)	13:00~13:30 受付時間	相	平成25年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子棲
のびのび子育て井戸端会議	17日(火)	10:00~11:30	相	入園前の子どもとその親	内容:おやつづくり 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。  
\*予防接種の番号は、正午に出ます。

会場/相:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター 相:相良B&G海洋センター  
相:子育て支援センター榛原(さざんか) 相:子育て支援センター相良(い〜ら) 相: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 子棲:子育て支援センター榛原 ☎0174  
社:社会福祉協議会 ☎5187

静岡子ども救急電話相談

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構)  
▶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(9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