

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)	3日(木)、12日(土)	12:45~14:00	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 ※土曜日は予約制となります。
	4日(金)		トーク地頭方	
	9日(水)		さざんか	
	11日(金)		勝間田会館	
	21日(木)		牧之原コミュニティセンター	
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)	15日(水)	8:30~11:00	勝間田会館	榛原総合病院健診センター ☎06144 (予約はこちらで受け付けます) 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。
	16日(木)		細江コミュニティセンター	
	17日(金)		トーク地頭方	
	18日(土)、26日(木)		相良保健センター	
	19日(土)、30日(木) 31日(金)		さざんか	
	28日(木)		菅山農業就業改善センター	
	29日(金)		牧之原コミュニティセンター	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診)	4日(金)、11日(金) 18日(金)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	さざんか	健康推進課 ☎0024
	7日(水)、10日(土)		相良保健センター	
	17日(木)		牧之原コミュニティセンター	
総合健康相談・もの忘れ相談	1日(水)、15日(水) 29日(水)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(水)、22日(水)		相良保健センター	
HIV抗体検査	3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
	17日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	3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
	17日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	8日(水)、23日(水)	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(水、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

10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)
6日(木)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	渡辺内科医院 ☎5232
13日(木)	田崎クリニック ☎8585	田形内科医院 ☎5320
14日(金)	三輪クリニック ☎7300	あかほりクリニック ☎5555
20日(木)	小田原産婦人科医院 ☎5773	小田医院 ☎0426
27日(木)	赤堀整形外科医院 ☎0117	永尾内科循環器科医院 ☎6611

元気にいかにあ！ NO. 53

災害時の食料の備蓄は、持ち出し用の非常食と長期にわたる災害に対する備蓄と分けて、用意する必要があります。

持ち出し用食料の備蓄は一時避難用に、1日分程度を家族がすぐ持ち出せる場所に、持ち出し袋などに入れておきましょう。

食料は、飲料水、エネルギー源となるもの(乾パン、チョコレート、あめなど)に加えて、調理の必要な主食や、おかずとなる缶詰などを家族の人数やその構成に応じて用意しましょう。

また、乳幼児は、哺乳瓶、ミルクや離乳食など、高齢病者などにより食事の配慮が必要な人がいる場合は、トルト粥、調整食品など、状態や疾患に応じた食品も入れておきましょう。

災害時には、すぐに食料の支援が受けられないことが予想されます。自分たちの最低限の食料は持ち出せるよう、事前に用意しておきましょう。

管理栄養士 水嶋美穂子

Message. 10月は「ふじのくにスポーツ推進月間」です。お知らせ 健康維持のために、手軽にできる運動から初めてみましょう！

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)	7日(水)、21日(木) 28日(木)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	10日(木)	9:00~10:00	さ	平成24年9月、10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)	3日(木)	9:00~10:00	さ	平成24年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	8日(水)	13:00~14:00	さ	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6か月児歯科健診	29日(水)	13:00~14:00	相	平成23年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	18日(水)	13:00~14:00	相	平成22年8月、9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	16日(水)	8:30~10:00	さ	平成22年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	16日(水)	8:30~10:00	さ	平成21年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	2日(水)	9:00~10:30	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	4日(金)		相			
4種混合予防接種	7日(木)	13:00~13:45	さ	平成25年4~6月生	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	11日(木)		相			
3種混合予防接種	16日(水)	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	15日(水)		さ			
BCG予防接種	22日(水)	13:00~13:45	さ	平成25年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25日(土)		相			
パパママおめでた講座	19日(水)、26日(水)	9:30集合	さ	妊娠5か月から8か月までの 安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	11日(木)	10:00開始	相	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	21日(木)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成25年6月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
のびのび子育て井戸端会議	8日(水)	10:00~11:30	BG	入園前の子どもとその親	内容:ミニ運動会 要申し込み、 定員30組、参加費あり	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/☎: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 BG:相良B&G海洋センター
子榛: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) ☎: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 子榛: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……プ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(10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