

11月の大人の健診・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)	6日(木)、28日(金)	12:45~14:00	相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎030023 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
	7日(金)		牧之原コミュニティセンター	
	12日(金)、26日(金)、27日(土)		細江コミュニティセンター	
	15日(日)		さざんか	
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)	27日(木)、28日(金)	8:15~11:00	相良保健センター	榛原総合病院健診センター ☎026144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎030024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,900円、ペプシノ ゲン検査:2,160円、A B C検診(ペプシノゲン検査+ヘリ コバクター・ピロリ菌検査):3,240円、喀痰検査:1,000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。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(木)、18日(木)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
	11日(木)、25日(木)		相良保健センター	
健診結果みえーる会	4日(木) 11日(木)	9:00集合	さざんか 相良保健センター	健康推進課 ☎030024
体組成測定会	4日(木) 11日(木)	10:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
H I V抗体検査	6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
	20日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	6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
	20日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	11日(木)	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課 ☎054 (644) 9281
	19日(木)	15:00~	島田市保健福祉センター はなみぎ	
高次脳機能障がい医療等総合相談	12日(木)	13:00~	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課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(木)・(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

Message 11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも美味しくそして楽しく食事をするために、定期的な歯科健診を受けましょう。

11月の子どもの相談・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)	17日(木)	9:00~11:00	相	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない方はご連絡 ください	健
	10日(木)		相			
赤ちゃん相談	5日(木)	9:00~10:30	相	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳	健
7か月児健康相談	10日(木)	9:00~9:15	相	平成26年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	27日(木)	9:00~9:15	相	平成25年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)	14日(木)	13:00~13:30	相	平成25年3月、4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(木)	13:00~13:30	相	平成24年10月、11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(木)	13:00~13:30	相	平成24年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	20日(木)	9:00~9:30	相	平成23年9月、10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(木)	8:30~10:00	相	平成23年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(木)	8:30~10:00	相	平成22年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	6日(木)	10:00集合	相	平成26年9月生まれの子の 保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	21日(木)	13:00~13:45	相	平成26年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	27日(木)		相			
日本脳炎	13日(木)	13:00~13:45	相	平成23年9月、10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	17日(木)		相			
離乳食教室(要予約)	7日(木)	9:50集合	相	4~6か月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	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	18日(木)	13:00~13:30 受付	相	平成26年7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	18日(木)	10:00~11:30	相	入園前の子どもとその親	内容:おじいちゃん、おばあ ちゃんと一緒に人形劇を観よう 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。
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
子:子育て支援センター榛原(さざんか) 子:子育て支援センター相良(い〜ら) 相:萩間公民館
問い合わせ/健:健康推進課 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子検:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎033500

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(11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

11月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
2日(木)	加藤内科医院 ☎020701	田形内科医院 ☎05320
3日(金)	三輪クリニック ☎027300	渡辺内科医院 ☎05232
9日(木)	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎026739	小田医院 ☎050426
16日(木)	伊東クリニック ☎020351	永尾内科循環器科医院 ☎036611
23日(木)	藤本クリニック ☎021200	堀口外科医院 ☎05858
24日(金)	高木内科医院 ☎020003	藤原整形外科 ☎050431
30日(木)	徳山整形外科 ☎030656	サガラ眼科 ☎032222

*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。☎021131



ステップアップ歯みがき講座
時間:午後1時~午後3時
場所:さざんか
講師:日本歯磨工業会専任講師
歯学博士 落合仁仁氏
*申し込み不要、直接会場へ

**元気に
いかにあそび!**
NO. 66

正しい知識で「お口きれいに」

朝、起きた時のお口の中は、ネバネバや口臭。皆さんは、気になりませんか。その原因は、プラーク(歯垢)という細菌のかたまりです。このプラークを効率良く取り除くには、毎日、毎食後の歯磨きが欠かせません。歯科医院では、お口の中を観察し、自分に合った磨き方を教えてくれます。「歯の定期健診」として、歯石などを取り除く他に、歯のクリーニング(歯の汚れ落とし)が行えます。歯ブラシの他に、歯間ブラシや糸ようじといった用具を使い、歯の間のプラークを取り除きましょう。

更に舌ブラシで、舌の表面に付いた細菌をやさしく取り除くと良いですよ。こぼりなどの繊維の多い食品をよく噛んで食べることで、プラークの量を抑えることができます。

また、磨き残しや磨き癖を確認する方法として、市販の「染め出し液」がおすすめです。薬液でうがいをする、磨き残した部分が目立ちます。時々、チェックをしてみましょう。

正しい歯みがきですっきりとプラークをとり除き、毎日の始まりを気持ちよく過ごしましょう。

歯磨きは、知れば知るほど奥が深いものです。

11月8日は、いい歯の日です。ぜひ、「ステップアップ歯みがき講座」講演会へお出かけください。

8020コンクールの表彰式も行います。