

1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
総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談	6日(火)、20日(火) 13日(火)、27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 ☎230024
健診結果みえる会	6日(火) 13日(火)	9:00集合	さざんか 相良保健センター	健康推進課 ☎230024
体組成測定会	6日(火) 13日(火)	10:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	8日(木) 22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	8日(木) 22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	14日(火) 21日(火)	15:00~ 13:30~	島田市保健福祉センターはなみずき 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
高次脳機能障がい医療等総合相談	7日(火)	13:00~	静岡総合庁舎別館	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	毎週区、区(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

1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。☎221131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
1日(日)	藤本クリニック ☎241200	あかほりクリニック ☎55555
2日(日)	はいばら泌尿器科クリニック ☎280887	小田医院 ☎50426
3日(日)	いしだ眼科 ☎341400	永尾内科循環器科医院 ☎66611
4日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	堀口外科医院 ☎55858
11日(日)	田崎クリニック ☎28585	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434
12日(日)	佐故医院 ☎27010	藤原整形外科 ☎80431
18日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎220013	サガラ眼科 ☎32222
25日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	座光寺医院 ☎33206

Message お知らせ

年末年始食べる機会が多くなります。体重コントロールに気をつけましょう。

1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)	5日(月)19日(月) 26日(月)	9:00~11:00	相良保健センター	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない方はご連絡ください	健
赤ちゃん相談	7日(火)	9:00~10:30	相良保健センター	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	26日(月)	9:00~9:15	相良保健センター	平成26年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	29日(木)	9:00~9:15	相良保健センター	平成25年12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)	16日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	13日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成24年12月、平成25年1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	20日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成24年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(木)	9:00~9:30	相良保健センター	平成23年11月、12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	21日(火)	8:30~10:00	相良保健センター	平成23年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	21日(火)	8:30~10:00	相良保健センター	平成22年12月、平成23年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	8日(木)	10:00集合	相良保健センター	平成26年11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	19日(月) 27日(月)	13:00~13:45	相良保健センター	平成26年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
離乳食教室(要予約)	9日(金)	9:50集合	相良保健センター	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	相良B&G海洋センター	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(火)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成26年9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	13日(火)	10:00~11:30	相良保健センター	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。

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 ☎G: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)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子検:子育て支援センター榛原 ☎220174
社:社会福祉協議会 ☎33500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気や心配なとき、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(1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

元気がないかをみる! NO. 68

あなたの体重は適正ですか

■自分の適正体重を知ろう
皆さんは自分の適正体重を把握していますか。適正体重は身長(メートル)×身長(メートル)×22で算出されます。

適正体重は、最も病気をしにくい体重で、これよりも体重が少な過ぎたり多すぎたりする場合には、体への負担がかかります。適正体重よりも多すぎる場合は、エネルギーの過剰摂取により、体内に脂肪が蓄積している可能性があります。

■肥満は病気のもとに
肥満は高血圧や糖尿病、脂質異常症といった病気になりやすくなります。これらの病気が動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞といった病気を招く可能性があります。病気がならないためにも、体重管理が重要です。

特に20歳の頃よりも体重が5キログラム以上増加している人は、約2.5倍糖尿病にかかりやすくなります。

カツ丼 約860カロリー

ジュース250ミリリットル(炭酸・無果汁) 約120カロリー

ショートケーキ 約340カロリー

保健師 鈴木杏里紗

■体重を1カ月で1キロ減らす方法
リバウンドせずに減量をするには、無理なダイエットをせず、1カ月で1キロ(7000キロカロリー)程度の減量が理想的です。では、どのように体重を減らせば良いでしょうか。体重を1カ月で1キロ減らすには、1日約240キロカロリーを消費、あるいは摂取を控える必要があります。

普段甘い物や飲み物を摂取している人、外食や単品料理が多い人はそれを控えたり、運動不足の人はウォーキングなどの運動を取り入れたりすることで達成されます。

現状を知るために、まずは毎日体重計に乗ってみましょう。