

6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)	23日(月)、27日(金)	12:45~14:00	さざんか	市民課 国保年金係 ☎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
	25日(水)、26日(木)		相良保健センター	
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)	16日(月)、26日(木)	8:30~11:00	相良保健センター	榎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
	17日(火)、24日(金)		トーク地頭方	
	18日(水)、25日(土)		細江コミュニティセンター	
	19日(木)		萩間公民館	
	20日(金)		坂部区民センター	
	23日(月)、30日(日)		さざんか	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	17日(火)	12:30~14:00	豊岡公民館	榎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
	19日(木)		女神公民館	
	20日(金)		坂部第六公民館	
	24日(火)		遠渡公民館	
	27日(金)		切下農業研修センター	
総合健康相談・もの忘れ相談	3日(火)、17日(金) 10日(水)、24日(土)	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	5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
	19日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	5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
	19日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	3日(火)、25日(金)	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
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

6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)
1日(日)	玉井整形外科医院 ☎06667	田形内科医院 ☎05320
8日(日)	千内科クリニック ☎041001	あかほりクリニック ☎05555
15日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00013	田形内科医院 ☎05320
22日(日)	高木内科医院 ☎00003	永尾内科循環器科医院 ☎06611
29日(日)	川田医院 ☎00154	堀口外科医院 ☎05858

* 榎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

**元気な
いかにあ!**

皆さん、正しい動作でラジオ体操ができますか。

「正しい動作で効果的に」

ラジオ体操は、基本の姿勢や腕の曲げ伸ばし方、回し方などの正しい動きのポイントを押さえるだけで、ラジオ体操第一が、早歩きと同等の消費カロリーになります。

ラジオ体操は、正しく続けることによって、全身の血行がよくなるため、肩こりが軽くなる、腕が回しやすくなるなど、人が本来持っている身体の動きを回復する効果があります。最近では、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防運動として改めて注目されています。

日常生活を動かすことは大切です。短時間で簡単にできるラジオ体操から始めてみませんか。市では、正しい動作の指導を行っていますので気軽に相談してください。

健康推進課 須藤 剛

Message
お知らせ

6月は食育推進月間です。家族や仲間と楽しく食卓を囲みましょう。

6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)	2日(月)、16日(水)、30日(日)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	9日(月)、23日(日)		相			
7か月児健康相談	9日(月)	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
赤ちゃん相談	4日(水)	9:00~10:30	相	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳	健
1歳児健康相談	26日(木)	9:00~9:15	相	平成25年5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)	12日(木)	9:00~9:30	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歳児歯科健診	10日(水)	13:00~13:30	相	平成24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	17日(水)	13:00~13:30	相	平成23年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	20日(土)	13:00~13:30	相	平成23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	18日(火)	8:30~10:00	相	平成22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	18日(火)	8:30~10:00	相	平成22年5月、6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(土)	10:00集合	相	平成26年4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
不活化ポリオ予防接種	25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
	30日(月)		相			
BCG予防接種	19日(木)	13:00~13:45	相	平成25年12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(火)		相			
日本脳炎	6日(土)	13:00~13:45	相	平成23年4月、5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	9日(月)		相			
パパママおめでた講座	7日(日)、21日(日)	9:30集合	相	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)	13日(土)	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	相	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子
ブックスタート	24日(火)	13:00~13:30 受付	子相	平成26年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子機
のびのび子育て井戸端会議	9日(月)	10:00~11:30	静	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。
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 BCG:相良B&G海洋センター
子相: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) 静:静波体育館
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子機:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

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(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) 0059