

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	5日(火)、19日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	5日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	7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
	21日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7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
	21日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	13日(火)	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
	20日(火)	14:30~	島田市健康福祉センターはなみずき	
高次脳機能障がい医療等総合相談	18日(日)	13:00~17:00	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(火、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。☎01131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
1日(日)	加藤内科医院 ☎0701	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
2日(日)	田崎クリニック ☎8585	渥美医院 ☎0583
3日(日)	徳山整形外科 ☎0666	廣瀬医院 ☎0006
10日(日)	マスタクリニック ☎0555	座光寺医院 ☎3206
11日(日)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	藤原整形外科 ☎0431
17日(日)	藤本クリニック ☎1200	渥美医院 ☎0583
24日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	酒井内科医院 ☎1100
31日(日)	いしだ眼科 ☎1400	サガラ眼科 ☎2222

Message お知らせ 忘年会、新年会の季節ですが、飲食は適量を心がけましょう。

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)	4日(日)、18日(日)	9:00~11:00	☎	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡ください	健
	25日(日)		☎			
赤ちゃん相談	6日(火)	9:00~10:30	☎	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7カ月児健康相談	25日(日)	9:00~9:15	☎	平成27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	28日(木)	9:00~9:15	☎	平成26年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	8日(金)	13:00~13:30	☎	平成26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	12日(火)	13:00~13:30	☎	平成25年12月、平成26年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	19日(火)	13:00~13:30	☎	平成25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)	21日(木)	9:00~9:30	☎	平成24年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	20日(火)	8:30~10:00	☎	平成24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	20日(火)	8:30~10:00	☎	平成23年12月、平成24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	7日(木)	10:00集合	☎	平成27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	14日(木)	13:00~13:30	☎	平成27年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	26日(火)		☎			
日本脳炎	20日(火)	13:00~13:30	☎	平成24年11月、12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	22日(金)		☎			
離乳食教室(要予約)	15日(金)	9:50集合	☎	4~6カ月児の保護者	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	☎	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	20日(火)	13:00~13:30 受付	☎☎	平成27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

\*1歳6カ月健康診査および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 ☎☎:相良B&G海洋センター ☎☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎☎:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子検: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(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 ▶☎054 (644) 0099

**冬はノロウイルスに注意!**

気をつけよう! いかをぬ! NO. 80

冬はノロウイルスに注意! どうやって感染するのか

感染する原因のほとんどが経口感染です。ウイルスに汚染された2枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合や、感染した食品取扱者を介して汚染された食品を食べた場合などによる感染が増えています。

また、感染した人の便や吐物から人の手などを介して2次感染する場合もあります。

こんな症状が出ます

ノロウイルスは、人の腸管で増殖し、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化や、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

現在、このウイルスに効果のある薬はありません。解熱や点滴といった対症療

法が行われます。

予防のために必要なこと

- ① 食事の前やトイレの後などは、必ず手を洗う
- ② 下痢やおう吐などの症状のある人は、食品を取り扱う作業をしない
- ③ 胃腸炎患者に接する人は、患者の便や吐物を適切に処理し感染を上げない
- ④ 特に、子どもやお年寄りなど抵抗力が弱い人は、加熱が必要な食品を中心部までしっかりと加熱して食べる

また、調理器具などは使用後に洗浄や殺菌をする

便や吐物の処理

- ▼ペーパータオルなどでそっと拭き取る
- ▼拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤など)で浸すように拭き取る
- ▼拭き取りに使用した物はビニール袋などで密封して廃棄する
- ▼その後、十分に換気を行う

保健師 鈴木杏里紗