

2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 |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|---|
| 婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診) | 13日(金) | ①9:00~9:30 ②13:00~13:30 | さざんか | 予約制 健康推進課 ☎230024 |
| 総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談 | 3日(火)、17日(火) 10日(金)、24日(金) | 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 |
| 健診結果みえーる会 | 3日(火) 10日(金) | 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 | 3日(火) 10日(金) | 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 | 5日(木) 19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 | 5日(木) 19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 | 17日(火)、25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 |
| 不妊・不育専門電話相談 | 毎週火、金(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 |

2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。
☎21131

| 期日 | 開業医(榛原・吉田地域) | 開業医(相良・御前崎地域) |
|--------|------------------|-------------------|
| 1日(日) | いしだ眼科 ☎341400 | 小田医院 ☎20426 |
| 8日(日) | 石井内科皮膚科医院 ☎20013 | 永尾内科循環器科医院 ☎26611 |
| 11日(水) | 高木内科医院 ☎20003 | 渡辺内科医院 ☎25232 |
| 15日(日) | 川田医院 ☎20154 | あかほりクリニック ☎25555 |
| 22日(日) | 赤堀整形外科医院 ☎20117 | 田形内科医院 ☎25320 |

Message 「高齢者肺炎球菌予防接種」の平成26年度の対象の人の接種期間が平成27年3月31日までとなっています。受診券をお持ちの方は早めに医療機関に予約してください。

2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(月) 9日(月)、23日(月) | 9:00~11:00 | 相良 相良 | 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 | 4日(火) | 9:00~10:30 | 相良 | 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 | 9日(日) | 9:00~9:15 | 相良 | 平成26年6月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 1歳児健康相談 | 26日(木) | 9:00~9:15 | 相良 | 平成26年1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 | 相良 | 平成25年6月、7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(火) | 13:00~13:30 | 相良 | 平成25年1月、2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(火) | 13:00~13:30 | 相良 | 平成24年7月、8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(金) | 13:00~13:30 | 相良 | 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 |
| 3歳6か月児歯科相談 | 18日(日) | 8:30~10:00 | 相良 | 平成23年7月、8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(日) | 8:30~10:00 | 相良 | 平成23年1月、2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(金) | 10:00集合 | 相良 | 平成26年12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 | 18日(火) | 13:00~13:45 | 相良 | 平成26年8月生まれ | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 24日(火) | | 相良 | | | |
| 日本脳炎 | 9日(月) | 13:00~13:45 | 相良 | 平成23年12月、平成24年1月生まれ | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 16日(月) | | 相良 | | | |
| パパママおめでとう講座 | 7日(土)、21日(土) | 9:30集合 | 相良 | 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(金) | 9:50集合 | 相良 | 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 | 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 | 17日(火) | 13:00~13:30 受付 | 子相 | 平成26年10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 | 3日(火) | 10:00~11:30 | い | 入園前の子どもとその親 | 内容:豆まき 参加費:100円 要申し込み・定員30組 | 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/相良:健康福祉センターさざんか 相良:相良総合センターい〜ら 相良:相良保健センター B&G: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)
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 ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎23500

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……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(2月の金曜日と1日(E)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

【飯】炒り大豆の炊き込みご飯

今月は、レンジ紹介です。
今回のテーマは「大豆」
もうすぐ節分。豆まきの
後、炒った大豆を自分の数
え年分食へ、次の年も健康
で幸せに過ごせるように願
いを込めます。
大豆は、食物繊維のほか、
三大栄養素もバランスよく
含む優秀な食材です。
大豆に含まれるイソフラ
ボンは抗酸化作用があり、
血液をサラサラにし、全身
の代謝を上げるため、コレ
ステロールや血糖値が気
になる人にはお勧めです。
豆まきで余った大豆で
作ってみましょう。

- 《材料 4人分》
・米 2カップ
・水 2・1/4カップ
・炒り大豆 50g
・A(鶏もも肉・醤油小さじ2)
・鶏もも肉 100g
・にんじん 40g



栄養士 飯田靖子
大豆の栄養パワーを取り入れて健康でいきいきとした生活を送りましょう。

- 《作り方》
①米は洗ってざるにあげ、分量の水につけておく。
②大豆はさっと洗い、フライパンで炒り、香ばしくなって焦げ目がついたらAの調味料に浸す。
③鶏肉は脂肪を除き、小さめの角切りにする。にんじんは皮をむき、短冊切りにし、ごぼうは皮をこそげ、笹がきにして水にさらしあくをとる。干しいたけはもととして干切りにし、こんぶは水で戻して短冊切りにする。
④炊飯器に米とBの調味料
⑤炊けたらさつ／く／混ぜる。
⑥細ねぎの小口切りを散す。
- 醤油小さじ2
・ごぼう 40g
・干しいたけ 3枚
・こんぶ 15cm
・B(酒大さじ2・塩小さじ1/3)
・細ねぎ 少々