

4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)もの忘れ相談	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	9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
	23日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	9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
	23日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	7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
	15日(火)	14:30~	島田市健康福祉センターはなみぎ	
不妊・不育専門電話相談	毎週火、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

4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)
5日(日)	マスタクリニック ☎0555	田形内科医院 ☎5320
12日(日)	岡野内科医院 ☎1266	あかほりクリニック ☎5555
19日(日)	えんどうこどもクリニック ☎7373	小田医院 ☎0426
26日(日)	徳山整形外科 ☎0666	永尾内科循環器科医院 ☎6611
29日(水)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	藤原整形外科 ☎0431

Message 平成27年4月から予防接種の受付時間が「午後1時から午後1時30分」、番号札の出る時間が「午後0時45分から」に変更になります。時間に気をつけてお越しください。

4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)	6日(月)、20日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡 ください	健
	13日(月)、27日(月)		相			
赤ちゃん相談	1日(日)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	13日(月)	9:00~9:15	さ	平成26年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	23日(木)	9:00~9:15	さ	平成26年3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)	2日(木)	9:00~9:30	さ	平成25年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科健診	21日(火)	13:00~13:30	相	平成24年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	17日(金)	13:00~13:30	相	平成24年2月、3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	15日(水)	8:30~10:00	さ	平成23年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(水)	8:30~10:00	さ	平成23年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	3日(金)	10:00集合	さ	平成27年2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	20日(月)	13:00~13:30	さ	平成26年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(金)		相			
日本脳炎	16日(木)	13:00~13:30	さ	平成24年2月、3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(火)		相			
パパママおめでとう講座(要予約)	18日(土)	9:15集合	さ	妊娠5カ月から8カ月までの 安定期の人とその夫		
離乳食教室(要予約)	10日(金)	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	さ	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	22日(水)	13:00~13:30 受付	さ	平成26年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子株

*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/さ: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)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子株:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3540

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……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(静岡県榛原郡総合庁舎横)
▶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(4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(544)0095

**元気に
いかにあ
NO. 71**

ウォーキングを始めよう

厳しい寒さが少しづつ緩み、外出しやすい季節となりました。運動不足解消にウォーキングを始めてみませんか?

生活習慣病予防のためには、一日8千歩から1万歩以上の身体活動が必要とされています。

しかし、平成25年の国の調査によると、20歳以上の人の一日平均歩数は、男性で7099歩、女性は6249歩でした。この10年間で、男性は減少傾向にあります。女性はほとんど変化がありません。

そこで、国では全年齢層において「現在の活動量を少しでも増やす。例えば、今日より毎日10分ずつ長く歩くようにする」という方向性を打ち出しています。

広報紙の特集記事「10分予防で元気な生活」でも紹介した、「+10プラステン」あと10分体を動かそう。という合言葉で、健康づくりのための運動を普

及させています。忙しい毎日、まとまった時間をとるのが難しい人でも、ウォーキングはすぐに始められる手軽な運動です。10分歩くと、約千歩。少しづつ時間を増やし、何回か積み重ね、一日1万歩を目指しましょう。

ウォーキングを続けていくことで、体を動かすことの気持ち良さ、体が少しずつ健康になっていく変化を感じる事ができます。実際に歩くことの楽しさを知りましょう。

市では27年度に向けて、2日間かけて市内を歩く「ツーデイウォーク」の開催を予定しています。運動習慣のない人でも今からウォーキングを始めて、ぜひイベントに参加しましょう。



歩友ウォーキング教室

健康推進課 植田