

9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)	1日(金)	12:45~14:00	さざんか	市民課 国保年金係 ☎020023 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
	14日(金)、17日(金)、18日(金)		萩間公民館	
	25日(金)		牧之原コミュニティセンター	
	28日(金)		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)	4日(金)、5日(土)	8:15~11:00	さざんか	横原総合病院健診センター ☎026144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎020024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,750円、ペプシノ ゲン検査:2,100円、ABC検診(ペプシノゲン検査+ヘリ コバクター・ピロリ菌検査):3,240円、喀痰検査:1,000円 *実施医療機関により、オプション検査料金が異なります ので、確認してください。
	7日(月)、11日(金)		相良保健センター	
	14日(月)		牧之原区民センター	
	18日(金)		萩間公民館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	14日(月)	12:30~14:00	白井公民館	横原総合病院健診センター ☎026144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎020024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	8日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎020024
	15日(金)、29日(金)		さざんか	
体組成測定会	8日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎020024
	15日(金)		さざんか	
HIV抗体検査	3日(金)	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
	17日(金)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	3日(金)	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
	17日(金)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	16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
	17日(金)	15:00~	中部健康福祉センター 棟原分行舎(牧之原市)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	30日(金)	13:00~17:00	中部健康福祉センター (藤枝市)	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	毎週金、土(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

Message  
お知らせ

石井内科歯科医院(牧之原市布引原)の内科廃止にともない、内科の診療は8月22日で終了します。予防接種や特定健診などでの受診を予定していた人は、他の医療機関へ変更するようお願いいたします。歯科は継続して診療します。(9月1日から『石井けいこ歯科診療室』に名前が変わります)

9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)	7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
	14日(月)、28日(月)		相			
赤ちゃん相談	2日(金)	9:00~10:30	相	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	14日(月)	9:00~9:15	さ	平成27年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	24日(金)	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6カ月児健診(満年齢)	4日(金)	13:00~13:30	相	平成26年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	8日(金)	13:00~13:30	相	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6カ月児歯科健診	15日(金)	13:00~13:30	さ	平成25年2月、3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(土)	9:00~9:30	さ	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6カ月児歯科相談	16日(金)	8:30~10:00	相	平成24年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	16日(金)	8:30~10:00	相	平成23年8月、9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7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(金)	13:00~13:30	相	平成27年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(月)		さ			
日本脳炎	16日(金)	13:00~13:30	さ	平成24年7月、8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	29日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	11日(金)	9:50集合	さ	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	さ	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(金)	13:00~13:30 受付	子相	平成27年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様

\*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/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  
子相:子育て支援センター棟原(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 ☎020024 子:子ども子育て課 ☎020071 子相:子育て支援センター棟原 ☎020174  
社:社会福祉協議会 ☎03500

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(9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) 0099

9月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(棟原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
6日(日)	マスタクリニック ☎030555	廣瀬医院 ☎020006
13日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎041818	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎020434
20日(日)	岡野内科医院 ☎031266	酒井内科医院 ☎051100
21日(月)	佐故医院 ☎027010	座光寺医院 ☎033206
22日(月)	徳山整形外科 ☎030666	サガラ眼科 ☎032222
23日(月)	田崎クリニック ☎028585	堀口外科医院 ☎025858
27日(金)	藤本クリニック ☎041200	渡辺内科医院 ☎025232

\*棟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。☎021131

元気な  
いかにあ！  
NO. 76

今月は、レシピ紹介です。  
暑い日が続く中、皆さん夏  
バテはしていませんか？

今回のテーマは「オクラ」

夏バテは、冷たいものの  
食べ過ぎ、飲み過ぎで内臓  
が冷えてしまうことや冷房  
による部屋と外との気温差  
により自律神経の動きが悪  
くなることなどが原因で起  
こります。

夏が旬のオクラには、ム  
チンが多く含まれていま  
す。これはオクラのネバネ  
バの成分で、夏バテで弱っ  
た胃の粘膜を保護し、たん  
ぱく質の消化吸収を助ける  
働きによって疲労回復を高  
めます。  
オクラを食べると暑い夏を  
元気に乗り切りましょう。

【オクラの肉巻き】

- ・材料 4人分
- ・オクラ 20本
- ・人参 1本
- ・豚ロース(スライス) 20枚
- ・片栗粉 適量
- ・油 小さじ2
- ・A(しょうゆ大さじ2)



栄養士 長野由津

①オクラは洗ってガクの部  
分をとっておく。人参は  
オクラと同じくらいの長  
さの拍子切りを20本を作  
り、ラップをして電子レ  
ンジで3分加熱しておく。  
②豚肉に①のオクラ・人参  
を一緒に巻きつけ、片栗  
粉をまぶしておく。  
③Aを全て混ぜ合わせてお  
く。  
④熱したフライパンに油を  
ひき②を焼き、肉に火が  
通ったらAを回し入れよ  
く絡ませたら完成。  
☆豚肉は疲労回復をサポー  
トするビタミンB1が多く  
含まれています。これも夏  
バテ予防にピッタリです。

\*このレシピの他にも、おすすめレシピをホームページに掲載しています。市ホームページで「牧之原市のおすすめレシピ」と検索。