

11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)	9日(金)~10日(土)	12:45~14:00	勝間田会館	市民課 国保年金係 ☎0230023 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
	16日(金)~18日(日)		トーク地頭方	
	29日(金)		相良保健センター	
	30日(金)		さざんか	
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)	1日(金)、9日(金)	8:15~11:00	さざんか	榎原総合病院健診センター ☎026144 (予約なしでも受診できます) 健康推進課 ☎0230024
	2日(金)		相良保健センター	
	8日(金)		細江コミュニティセンター	
歯とお口のおしゃべり相談会	24日(金)	9:30~10:30	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0230024
ハッピーライフ講座	20日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0230024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	18日(金)、15日(金)、29日(金)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0230024
	8日(金)、22日(金)		相良保健センター	
体組成測定会	1日(金)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0230024
	8日(金)		相良保健センター	
HIV抗体検査	10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
	24日(金)	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	10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
	24日(金)	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	1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
	16日(金)	14:30~	島田保健福祉センター (はなみずき)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	25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)祝日(祝日)	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 高齢者インフルエンザの予防接種が始まりました。今年度から各指定医療機関に
お知らせ 予診票などが置いてあります。流行前に受診しましょう!

11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(金)、21日(金)	9:00~11:00	相	妊婦	妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カード 都合がつかない人は連絡してください	健
	14日(金)、28日(金)		相			
赤ちゃん相談	2日(金)	9:00~10:30	相	生後2カ月から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	15日(金)	9:00~9:30	相	平成28年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	8日(金)	9:00~9:30	相	平成27年10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)	7日(金)	13:00~13:30	相	平成27年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	22日(金)	13:00~13:30	相	平成26年10月、11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	25日(金)	13:00~13:30	相	平成26年4月、5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25年9月、10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25年4月、5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24年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(金)	10:00集合	相	平成28年9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	21日(金)	13:00~13:30	相	平成28年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	29日(金)		相			
日本脳炎予防接種	4日(金)	13:00~13:30	相	平成25年9月、10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	18日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	18日(金)	9:50集合	相	4カ月から6カ月の保護者	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	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	17日(金)	13:00~13:30 受付	相	平成28年7月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 参加費:100円(本代)	子

*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/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 相:相良B&G海洋センター
子:子育て支援センター榎原(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 ☎0230024 子:子ども子育て課 ☎0230071 子:子育て支援センター榎原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎023500

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

志太榎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)
▶診療科目 内科・小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶診療時間 月曜日~木曜日…午後7時30分~午後10時
金曜日~日曜日…午後7時30分~翌朝7時
*金曜日から日曜日の午後10時以降は、小児科のみとなる日があります。
受診する前に確認してください。
▶問い合わせ ☎054(644)0099

11月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

*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。☎021131

期日	開業医(榎南西部地区)	開業医(榎南東部地区)
3日(金)	佐故医院 ☎027010	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎031818
6日(金)	永尾内科循環器科医院 ☎06611	徳山整形外科 ☎030666
13日(金)	渥美医院 ☎020583	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎026789
20日(金)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎020434	三輪クリニック ☎027300
23日(金)	渡辺内科医院 ☎025232	はいばら泌尿器科クリニック ☎020887
27日(金)	堀口外科医院 ☎025858	赤堀整形外科医院 ☎020117

1日参加もOK!
1日参加 17kmコース、7kmコース
2日参加 17kmコース、6kmコース

参加費
1日・500円 (小学生以下は300円)
2日・900円 (小学生以下は600円)

申込期間
11月11日(日)まで

申込方法
電話・FAX・インターネット

第2回 2day Walk

参加者大募集!
平成28年11月26日(土)・27日(日) 雨天決行(雨天中止)

11月26日(土) 17kmコース、7kmコース
11月27日(日) 17kmコース、6kmコース

問い合わせ・申込先
大会運営事務局
090(4250)4076
090(9949)9560

「第2回まきのほら」
保健師 鈴木杏里紗

元気な
いかにあ! NO. 90

1日何歩、歩いていま
すか?

ウォーキングは、生活習慣病の予防だけでなく、肥満の解消や老化防止、骨粗鬆症対策、さらには自律神経の働きを整えるため、ストレス解消やうつ病予防の効果も期待できます。厚生労働省では、健康長寿のための1日の目標歩数を、男性9000歩、女性8500歩としています。

ウォーキングは、生活習慣病の予防だけでなく、肥満の解消や老化防止、骨粗鬆症対策、さらには自律神経の働きを整えるため、ストレス解消やうつ病予防の効果も期待できます。

2日間の参加がおすすめです。家族や友人など誘い合せて、ぜひ参加してください。

運動習慣のない人は、この機会にウォーキングを始めてみませんか?

コースは、6キロメートル、17キロメートルの各2コースで、市内に全4コースを設置します。