

12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)	6日(金)、7日(土)	12:45~14:00	相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎230023 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
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)、2日(土)	8:15~11:00	相良保健センター	榎原総合病院健診センター ☎26144 (予約なしでも受診できます) 健康推進課 ☎230024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,750円、ピロリ菌検査:1,080円、ペプシノゲン検査:2,160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。
歯とお口のおしゃべり相談会	22日(金)	9:30~10:30	相良保健センター	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	6日(金)、20日(金) 13日(金)、27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
体組成測定会	6日(金) 13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	4日(金) 15日(金)	13:00~16:00 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	4日(金) 15日(金)	15:30~ 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	6日(金)、21日(金) 15日(金)	13:30~ 14:00~	中部健康福祉センター (藤枝市) 中部健康福祉センター (榎原分行舎)	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(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

Message 帰宅後は洗面所へGO!
お知らせ 手洗い、うがいでインフルエンザとノロウイルス予防しよう。

12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)	5日(金)、19日(金) 12日(金)、26日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	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ご連絡ください	健
赤ちゃん相談	7日(土)	9:00~10:30	相良保健センター	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(土)	9:00~9:30	相良保健センター	平成28年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	6日(土)	9:00~9:30	相良保健センター	平成27年11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)	1日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	13日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成26年11月、12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	16日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成26年5月、6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(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年10月、11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	21日(土)	8:30~10:00	相良保健センター	平成25年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	21日(土)	8:30~10:00	相良保健センター	平成24年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	2日(土)	10:00集合	相良保健センター	平成28年10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	9日(土) 15日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
日本脳炎予防接種	8日(土) 19日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年10月、11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
パパママおめでとう講座	10日(土)	9:15集合	相良保健センター	妊娠5カ月から8カ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)	9日(土)	9:50集合	相良保健センター	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	相良保健センター	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	15日(土)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成28年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子機

*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榎原(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 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子機:子育て支援センター榎原 ☎220174
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。
受診する前にご確認ください。
▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

12月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
4日(金)	あかほりクリニック ☎25555	マスタクリニック ☎30555
11日(金)	高木内科医院 ☎20003	いしだ眼科 ☎31400
18日(金)	田形内科医院 ☎25320	加藤内科医院 ☎20701
23日(金)	座光寺医院 ☎33206	はいばら泌尿器科クリニック ☎28087
25日(金)	小田医院 ☎20426	千内科クリニック ☎31001
29日(金)	永尾内科循環器科医院 ☎36611	えんどうこどもクリニック ☎27373
30日(土)	堀口外科医院 ☎25858	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎36789
31日(土)	小田医院 ☎20426	赤堀整形外科医院 ☎20117

*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。☎21131

元気なリーダーを育てよう!
健康づくりリーダーの活動で、はつらつとした生活

「ひとりの力は小さいけれど、みんなが集まれば大きな力になる!」をスローガンに、市民がより健康になるための啓発活動や教室などを行う「健康づくりリーダー」が、地域で活躍しています。市民の健康づくり活動を盛り上げる、ふたつの団体を紹介します。

生きがいリーダーハッピィーは地域のサロンや教室で、転倒予防のための「貯筋体操」や、頭や身体を使うレクリエーションで会場を盛り上げます。週1回活動している地域もあり、高齢者の社会参加の場としての役割を果たしています。

ちよっとサポーターは地域の高齢者を集め、共食の場を提供しています。昼間ひとりでの食事は、食が進まなかったり、簡単に済ませがちになったりしますが、近所の人とお話をしながら共に食事をすることで、自然と食が進みます。



保健師 池谷久美子
平成28年度健康づくりリーダー養成講座受講生の皆さん

「運動・食事・社会参加」と言われています。地域の皆さんが高齢者を募り活動する場合は、社会参加の場として重要なものです。今後は、この活動の場を市民の皆さんの手で、作り上げていくことが重要となります。

今年の6月から10月にかけて開催した健康づくりリーダー養成講座から、16人のリーダーが新たに誕生しました。リーダーは60・70世代の人が中心です。県では46歳から76歳を「壮年」世代としています。これまでの経験を生かし、健康づくりのリーダーとして元気に活躍することが期待されています。

みんなで元気に活躍!健康長寿を目指していきましょう。