

3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)の忘れ相談 | 1日(日)、15日(日)、29日(日) | 9:00~11:00 | さざんか | 予約制 健康推進課 ☎30024 |
| | 8日(火)、22日(火) | | 相良保健センター | |
| 体組成測定会 | 1日(日) | 10:00~11:00 | さざんか | 予約制 健康推進課 ☎30024 |
| | 8日(火) | | 相良保健センター | |
| HIV抗体検査 | 3日(日) | 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(木) | 9:00~11:00 | | |
| 肝炎ウイルス検査 | 3日(日) | 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(木) | 11:20~ | | |
| 精神保健福祉総合相談 | 8日(日) | 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(木) | 15:00~ | 中部健康福祉センター(藤原分行舎) | |
| 高次脳機能障がい医療等総合相談 | 14日(日) | 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(日)(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 |

3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。
*藤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。 ☎1131

| 期日 | 開業医(榛原・吉田地域) | 開業医(相良・御前崎地域) |
|--------|-----------------------|------------------|
| 6日(日) | 赤堀整形外科医院 ☎20117 | あかほりクリニック ☎5555 |
| 13日(日) | 加藤内科医院 ☎0701 | 小田医院 ☎0426 |
| 20日(日) | 三輪クリニック ☎7300 | 永尾内科循環器科医院 ☎6611 |
| 21日(日) | こどもクリニックあおかわ小児科 ☎6789 | 堀口外科医院 ☎5858 |
| 27日(日) | 伊東クリニック ☎0361 | 座光寺医院 ☎3206 |

Message お知らせ ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。念入りな手洗いで予防しましょう。

3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(日) | 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(日)、28日(日) | | 相 | | | |
| 赤ちゃん相談 | 2日(日) | 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(日) | 9:00~9:15 | さ | 平成27年7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(日) | 9:00~9:15 | さ | 平成27年2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(日) | 13:00~13:30 | 相 | 平成26年7月、8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(日) | 13:00~13:30 | 相 | 平成26年2月、3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(日) | 13:00~13:30 | さ | 平成25年8月、9月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 3歳児健診(満年齢) | 17日(日) | 9:00~9:30 | さ | 平成25年1月、2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(日) | 8:30~10:00 | 相 | 平成24年8月、9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(日) | 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 |
| 予防接種説明会 | 3日(日) | 10:00集合 | さ | 平成28年1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 | 16日(日) | 13:00~13:30 | さ | 平成27年9月生まれ | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 25日(日) | | 相 | | | |
| 日本脳炎 | 10日(日) | 13:00~13:30 | 相 | 平成25年1月、2月生まれ | 母子健康手帳 予診票、体温計 | 健 |
| | 22日(日) | | さ | | | |
| 離乳食教室(要予約) | 11日(日) | 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 | 17日(日) | 13:00~13:30 受付 | 子相 | 平成27年11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/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 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 ☎30024 子:子ども子育て課 ☎30071 子機:子育て支援センター榛原 ☎20174
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……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(3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

減塩の摂りすぎに注意
NO. 82

平成27年4月に塩分摂取目標量が改訂されました。これにより、1日の塩分摂取目安量は、男性が8グラム未満、女性が7グラム未満、高血圧症の人が6グラム未満となりました。欧米諸国では、一般の人の1日の食塩摂取量として、6グラム未満が推奨されています。

人が1日に必要とする塩分量は、約3グラムといわれています。日本人の平均食塩摂取量の10グラムを超えています。

塩分は、血圧と密接な関係があります。塩分をとりすぎると、体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、血圧が上がります。高血圧は、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。

塩分を1グラム減らすことで、血圧を1mmHg下げることができるといわれており、減塩は高血圧や脳梗塞、心筋梗塞などの予防になります。

減塩のポイント

- ① だしをしっかりとる
だしを効かせることで、薄味でも満足の味わいになります。
- ② 酸味や香りを効かせる
酸味には塩味を引き立てる効果があります。
- ③ ラーメンなど麺類の汁は残す
ラーメンなどは塩分量が多く、1杯で1日の塩分摂取量の半分近くになるものもあります。
- ④ かけるからつけるへ
醤油やソースなどは直接かけるのではなく、小皿にとり、少しずつつけて食べましょう。
- ⑤ おつまみに注意
ハム、チーズ、かまぼこなどの練り製品や加工食品は、塩分が多く含まれています。

食生活を見直し、減塩を心がけていきましょう。

保健師 山村真理恵