

6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)	20日(月)、21日(火)	12:45~14:00	さざんか	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、糞血検査: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)	18日(土)、20日(月)、26日(日)	8:15~11:00	相良保健センター	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:1,000円、ペプシノゲン検査:2,160円、ABC 検査(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、ご確認ください。
	16日(土)		相良保健センター	
	17日(日)		相良保健センター	
	22日(金)		相良保健センター	
	23日(土)		相良保健センター	
	24日(日)		相良保健センター	
	13日(月)、14日(火)、27日(日)		相良保健センター	
21日(火)	相良保健センター			
30日(日)	相良保健センター			
15日(水)、29日(水)	8:30~11:00	相良保健センター	相良保健センター	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	16日(土)	12:30~14:00	豊岡公民館	健康推進課 ☎230024
	17日(日)		豊岡公民館	
	21日(木)		豊岡公民館	
	22日(金)		豊岡公民館	
	24日(日)		豊岡公民館	
30日(土)	豊岡公民館			
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) 14日(火)、28日(火)	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	7日(火) 14日(火)	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	2日(土)	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
	16日(土)	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
	26日(日)	13:00~16:00	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	2日(土)	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
	16日(土)	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
	26日(日)	15:30~	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
精神保健福祉総合相談	7日(火)、15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
不妊・不育専門電話相談	毎週水、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
歯とお口のおしゃべり相談会	30日(日)	10:00~12:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024

Message 毎年6月は「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」、「共食の日」です。
お知らせ みんなで楽しく食卓を囲みましょう!

6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) 13日(月)、27日(月)	9:00~11:00	相良保健センター	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡 ください	健
赤ちゃん相談	1日(日)	9:00~10:30	相良保健センター	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	16日(土)	9:00~9:30	相良保健センター	平成27年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	7日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成27年5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)	2日(土)	13:00~13:30	相良保健センター	平成26年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	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
2歳6カ月児歯科健診	24日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年4月、5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	15日(日)	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
4歳児歯科相談	15日(日)	8:30~10:00	相良保健センター	平成24年5月、6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	相良保健センター	平成28年4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	10日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27年12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	20日(月)		相良保健センター			
日本脳炎予防接種	13日(月)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年4月、5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(土)		相良保健センター			
パパママおめでとう講座	11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)	10日(金)	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	21日(火)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成28年2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/相良保健センター(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(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(相良) ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎23500

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

6月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
*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。 ☎21131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
5日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	千内科クリニック ☎31001
12日(日)	高木内科医院 ☎20003	伊東クリニック ☎90361
19日(日)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎1400
26日(日)	田形内科医院 ☎5320	加藤内科医院 ☎0701

*開業医の地区名称が「吉田・榛原地区」から「榛南東部地区」、「相
良・御前崎地区」から「榛南西部地区」に変更されました。

元気な
いかにあ
NO. 85

今月は、「子どものおや
つ」についてです。
子どもがすくすく健康に
成長するためには、「食事」
が大切です。
子どもは、成長が盛んな
ため、大人に比べて、体重
あたりのエネルギーや栄養
素が多く必要です。
しかし、子どもの体は小
さく、一度にたくさん食べ
ることができません。また、
消化吸収機能も十分な発達
をしていないため、1日3
回の食事では、必要な栄養
素が十分にとれません。
そこで、おやつを与える
ことで、3回の食事ととる
ことができなかった栄養素
を補うことができます。

①時間を決める
おやつは、時間を決めて
規則正しく与えましょう。
時間を決めずじたらだら
食へると、むし歯の危険が
高まったり、3回の食事が
とれなくなったりします。お
やつの時間は、午前10時や
午後3時頃がおすすめです。
②量を決める
欲しがるだけ与えるので
はなく、1回の量をお皿に
出すなどして量を決めま
しょう。一日に必要なエネ
ルギーの約10%から20%が
おやつの目安です。
③栄養バランスを考える
3回の食事では不足しがち
な食品をおやつで補いま
しょう。甘味の強いものや
エネルギーが多いものは避
け、乳製品や果物などを選
びましょう。水分補給も忘
れずに行いましょう。
子どもにとっておやつの
時間は、栄養を補うことや
マナーを身に付けること、
食への興味を養うことなど
重要な役割を持っていま
す。
時にはおやつを子どもと
一緒に手作りしてみましょ
う。おやつの時間が、子ど
もにとって楽しい時間にな
るといいですね。
管理栄養士 渡辺貴菜



チーズ+お茶