

## 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<br>長寿健診<br>(オプション検査あり)                                    | 2日(金)<br>13日(金) 14日(金) 20日(金)<br>28日(金) | 12:45~14:00               | 牧之原コミュニティセンター<br>萩間公民館<br>相良保健センター           | 市民課 国保年金係 ☎030023<br>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<br>前立腺がん検査<br>肝炎ウイルス検査<br>ペプシノゲン検査<br>喀痰検査(オプション検査あり) | 2日(金)<br>3日(土)<br>5日(月)                 | 8:15~11:00                | 牧之原区民センター<br>相良保健センター<br>さざんか                | 榛原総合病院健診センター ☎026144<br>(予約なしでも受診できます)<br>健康推進課 ☎030024<br>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、A B C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<br>*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。 |
| 結核・肺がん検診<br>大腸がん検診                                                   | 2日(金)                                   | 12:30~14:00               | 白井公民館                                        | 榛原総合病院健診センター ☎026144<br>(予約なしでも受診できます)<br>健康推進課 ☎030024                                                                                                                                                         |
| 総合健康相談(心や健康のこと)<br>もの忘れ相談                                            | 6日(金) 20日(金)<br>13日(金) 27日(金)           | 9:00~11:00                | さざんか<br>相良保健センター                             | 予約制<br>健康推進課 ☎030024                                                                                                                                                                                            |
| 体組成測定会                                                               | 6日(金)<br>13日(金)                         | 10:00~11:00               | さざんか<br>相良保健センター                             | 予約制<br>健康推進課 ☎030024                                                                                                                                                                                            |
| H I V抗体検査                                                            | 1日(木)<br>15日(木)                         | 18:00~19:40<br>9:00~11:00 | 中部健康福祉センター<br>(藤枝市)                          | 予約制<br>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                                                             | 1日(木)<br>15日(木)                         | 17:30~<br>11:20~          | 中部健康福祉センター<br>(藤枝市)                          | 予約制<br>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                                                           | 15日(木)<br>21日(金)                        | 15:00~<br>13:30~          | 中部健康福祉センター<br>(榛原分庁舎)<br>中部健康福祉センター<br>(藤枝市) | 費用無料、予約制<br>中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281                                                                                                                                                                       |
| 高次脳機能障がい医療等総合相談                                                      | 27日(金)                                  | 13:00~17:00               | 静岡総合庁舎別館                                     | 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<br>(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                                                        | 20日(金)<br>27日(金)                        | 9:00~11:00                | さざんか<br>相良保健センター                             | 予約制 健康推進課 ☎030024                                                                                                                                                                                               |

Message  
お知らせ

暑い日がまだまだ続きます。  
冷たいものとりすぎは胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

## 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<br>(妊婦健康相談) | 5日(月)<br>12日(月) 26日(月) | 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<br>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(水)                  | 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              | 8日(木)                  | 9:00~9:30         | 相良保健センター | 平成28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               | 6日(水)                  | 9:00~9:30         | 相良保健センター | 平成27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)         | 5日(月)                  | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成27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               | 13日(水)                 | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成27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            | 16日(金)                 | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成26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)            | 15日(木)                 | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成25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            | 21日(水)                 | 8:30~10:00        | 相良保健センター | 平成25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               | 21日(水)                 | 8:30~10:00        | 相良保健センター | 平成24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               | 2日(金)                  | 10:00集合           | 相良保健センター | 平成28年7月生まれの子の保護者 | 母子健康手帳<br>出生時の配布資料                        | 健  |
| BCG予防接種               | 12日(月)<br>26日(月)       | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成28年3月生まれ       | 母子健康手帳<br>予診票、体温計                         | 健  |
| 日本脳炎予防接種              | 20日(水)<br>27日(水)       | 13:00~13:30       | 相良保健センター | 平成25年7月、8月生まれ    | 母子健康手帳<br>予診票、体温計                         | 健  |
| 離乳食教室(要予約)            | 9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<br>*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(水)                 | 13:00~13:30<br>受付 | 相良保健センター | 平成28年5月生まれ       | 母子健康手帳、バスタオル、<br>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榛原(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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子機:子育て支援センター榛原 ☎020174  
社:社会福祉協議会 ☎033500

## 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

## 9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。  
☎021131

| 期日     | 開業医(榛南西部地区)      | 開業医(榛南東部地区)      |
|--------|------------------|------------------|
| 4日(月)  | 渡辺内科医院 ☎05232    | 玉井整形外科医院 ☎06667  |
| 11日(月) | 田形内科医院 ☎05320    | 千内科クリニック ☎041001 |
| 18日(月) | あかほりクリニック ☎05555 | 伊東クリニック ☎090361  |
| 19日(火) | 高木内科医院 ☎02003    | いしだ眼科 ☎041400    |
| 22日(金) | 座光寺医院 ☎03206     | 三輪クリニック ☎07300   |
| 25日(月) | 堀口外科医院 ☎05858    | 赤堀整形外科医院 ☎020117 |

元気に  
いかであろ!  
NO. 88

食中毒を予防しましょう

暑い日が続き、「食中毒」が発生しやすい季節になりました。

食中毒は飲食店の食事が原因だと思われがちですが、家庭の食事が原因となることもあります。

家庭で起こる食中毒は、発症する人が1人や2人のことが多いため、食中毒とは気付かず重症化してしまつこともあります。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入  
消費期限を確認する。また、買った後は早めに冷蔵庫へ入れる。また、食品を冷蔵庫へ詰め込みすぎると、庫内温度が上がってしまうため、すぐ間を空けて保管する。

②食品の保存  
買った食品から帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる。また、食品を冷蔵庫へ詰め込みすぎると、庫内温度が上がってしまうため、すぐ間を空けて保管する。

③下準備  
手はこまめに洗う。また、



管理栄養士 山内麻莉絵

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。紹介した6つのポイントに注意し、家庭での食中毒を予防しましょう。

④調理  
加熱は十分に行い、中心まで加熱されているか確認する。また、電子レンジを使うときは、均一に加熱されるように気をつける。

⑤食事  
料理は長時間室温に放置しない。食事をしばらく中断するときは、一旦冷蔵庫にしまう。

⑥残った料理の保存  
早く冷えるように、小分けにして冷蔵庫に保存する。温め直すときも十分に加熱する。