

10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)	5日(金)~7日(日) 21日(金)	12:45~14:00	細江コミュニティセンター 相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎030023 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)	15日(土)、25日(火) 17日(月)、28日(金) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金) 26日(水) 27日(木)	8:15~11:00	さざんか 相良保健センター トーク地頭方公民館 勝間田会館 坂部区民センター 細江コミュニティセンター 牧之原コミュニティセンター 萩間公民館	機原総合病院健診センター ☎226144 (予約なしでも受診できます) 健康推進課 ☎030024 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。
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	4日(火) 5日(水)、6日(木)、19日(水)、24日(月) 7日(金)① 7日(金)② 11日(火)① 11日(火)② 13日(木)、14日(金)、17日(日)、22日(金)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	トーク地頭方 相良保健センター 勝間田会館 坂部区民センター 相良公民館 萩間公民館 さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
歯とお口のおしゃべり相談会	18日(火) 25日(火)	9:30~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
ハッピーライフ講座	20日(木)	9:00~11:00	相良保健センター	健康推進課 ☎030024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(火)、18日(火) 11日(火)、25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 ☎030024
体組成測定会	4日(火) 11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 ☎030024
HIV抗体検査	6日(木) 20日(木)	18:00~19:40 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	6日(木) 20日(木)	17:30~ 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	4日(火)、19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	毎週火・曜(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 お知らせ 季節の変わり目は自立神経が乱れやすくなります。体調管理に気をつけましょう!

10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)	3日(金)、17日(金)、31日(日) 24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 都合がつかない人はご連絡ください	健
赤ちゃん相談	5日(火)	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	13日(木)	9:00~9:30	相良保健センター	平成28年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	4日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成27年9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)	6日(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	11日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成26年9月、10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	14日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成26年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	18日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	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6カ月児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	相良保健センター	平成25年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(水)	8:30~10:00	相良保健センター	平成24年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	7日(金)	10:00集合	相良保健センター	平成28年8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	13日(木) 27日(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28年4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	7日(金) 25日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年8月、9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
パパママおめでた講座	8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)	7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	18日(火)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成28年6月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様

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 ☎G:相良B&G海洋センター
☎子:子育て支援センター機原(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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子様:子育て支援センター機原 ☎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

10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(榛南東部地区)
2日(日)	サガラ眼科 ☎032222	川田医院 ☎030154
9日(日)	小田医院 ☎020426	マスタクリニック ☎030555
10日(月)	藤本クリニック ☎0241200	はいばら泌尿器科クリニック ☎0280887
16日(日)	酒井内科医院 ☎0551100	えんどうこどもクリニック ☎027373
23日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎020013	岡野内科医院 ☎031266
30日(日)	廣瀬医院 ☎020006	田崎クリニック ☎028585

*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。 ☎01131

元気にいかをあげよう!
NO. 89
「産後うつ」という病気を知っていますか?
赤ちゃんが生まれて幸せなはずなのに、ひどく落ち込む、自分を責める、訳もなく泣けてくるなど、気分の落ち込みがあるお母さんは、「産後うつ」という病気かもしれません。
出産後は、生活環境が大きく変化します。また、妊娠中に増えた女性ホルモン分泌が急激に低下し、妊娠前の状態に戻るため、ホルモンバランスが一時的に大きく乱れ、うつ傾向になりやすくなります。
出産後1、2週間から数カ月以内に気分の落ち込みなどが現れ、これが2週間以上続く場合は「産後うつ」が疑われます。約10%から20%の産婦さんがかかるこのころの病気で、うつ病と同様に専門家の診断・治療が必要です。
また、出産後に気分が落ち込む現象では、マタニティブルーが知られています。

これは、出産直後から10日以内に起こり、ホルモン変動が落ち着けば自然に回復するため、治療の必要はありません。しかし、症状が重くなると産後うつに移行する場合があります。注意が必要です。
「産後うつ」の予防
出産後のお母さんは、赤ちゃんの世話に追われ、自分の異常について後回しにしがちです。また、周りの家族も、赤ちゃんが最優先でお母さんの変化を見逃しがちです。
周りのサポートでお母さんに休んでもらい、ホルモンバランスを整えることや、いたわりの声掛けをすることが、産後うつの予防につながります。
市では、赤ちゃん訪問でお母さんの健康状況を確認しています。また、窓口相談も随時行っていますので少しでも気になる症状があれば、ぜひ相談してください。
保健師 遠山大成

