

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)	8日(金)、12日(火) 13日(水)	12:45~14:00	相良保健センター さざんか	市民課 国保年金係 ☎0023 [オプション検査] 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)	4日(月)、6日(水) 7日(木)、8日(金)	8:15~11:00	相良保健センター さざんか	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、肺がん 検診:無料、喀痰検査:1,000円 [オプション検査] 前立腺がん検査:1,750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):3,700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。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	5日(火)、19日(火) 12日(火)、26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 ☎0024
体組成測定会	5日(火) 12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 ☎0024
HIV抗体検査	3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	21日(木)	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
精神保健福祉総合相談	5日(火)、20日(火) 14日(木)	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 (榛原分庁舎)	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 お知らせ 季節が冬に向かっていきます。インフルエンザの流行前に予防接種を受けると効果的です!

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)	4日(月)、18日(月) 11日(月)、25日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	届届出書、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	6日(火)	9:00~10:30	さ	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	5日(火)	9:00~9:30	さ	平成29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	12日(火)	9:00~9:30	さ	平成28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)	7日(木)	13:00~13:30	さ	平成28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	19日(火)	13:00~13:30	さ	平成27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	22日(金)	13:00~13:30	相	平成27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(火)	13:00~13:30	相	平成26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	14日(木)	8:30~10:00	さ	平成26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	14日(木)	8:30~10:00	さ	平成25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	8日(金)	10:00集合	さ	平成29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	4日(月) 18日(月)	13:00~13:30	さ 相	平成29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	「日本脳炎1期」予防接種は個別接種となります。各医療機関に予約してお出掛けください。					健
パパママおめでた講座	9日(土)	9:15~	さ	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	
離乳食教室(要予約)	8日(金)	9:50集合	相	4カ月から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	14日(木)	13:00~13:30 受付	さ	平成29年8月生まれ	母子健康手帳、バスオウル、 参加費:100円(本代)	子検

*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へら 相:相良保健センター
相:相良B&G海洋センター 子:子育て支援センター榛原=さざんか 子:子育て支援センター相良=いへら
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子検:子育て支援センター榛原 ☎0174
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
*都合により、休日当番医が変
更となる場合があります。榛
原医師会のホームページから
も情報の確認ができます。
(http://www.haibara-med.or.jp/)
*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。 ☎1131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
3日(日)	田形内科医院 ☎5320	赤堀整形外科医院 ☎20117
10日(日)	酒井内科医院 ☎1100	川田医院 ☎0154
17日(日)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585
23日(土)	あかほりクリニック ☎5555	徳山整形外科 ☎0666
24日(日)	高木内科医院 ☎20003	えんどうこどもクリニック ☎27373
29日(金)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	千内科クリニック ☎41001
30日(土)	酒井内科医院 ☎1100	三輪クリニック ☎7300
31日(日)	佐故医院 ☎7010	加藤内科医院 ☎0701

メンタルヘルスの扉
心の不調に耳を傾けよう!
メンタルヘルスって何?
メンタルヘルスの言葉の
意味は「精神的な健康」
つまり心の健康です。身体
と同様に、心も健康である
時と不調な時があります。
②心の不調は特別ですか?
急に高い熱が出ると、病
院やクリニックにかかり、
治療を受けます。
それに抵抗を持つ人は少
ないですが、心の不調とな
ると、自分一人で頑張らう
として、受診をしない人が
少なくありません。
もちろん、自身で対処で
きる場合もありますが、2
週間以上眠れない「やる
気が起きない」「だるさ
が続く」などの場合には、受
診が必要です。
心の不調での受診に抵抗
がある理由として、二つの
ことが考えられます。
一つは、自ら治せるはず
という「根性論」が根強い
こと。もう一つは、心の不
調で受診する精神科神経科
や心療内科に対する抵抗が
あることが考えられます。
精神科などを受診するだ
けで、「普通の人」から「精
神科にかかった人」、つま
り「普通ではない人」と人
間が変わったと思う人もい
ます。
③精神疾患は脳の病気
精神科の主な病気である
統合失調症やうつ病は、現
在では脳の異常であるとさ
れています。
その治療には、主に話を
聴く精神療法と薬の処方
による薬物療法があります。
薬を飲むと人格まで変わ
るのではないかと心配をす
る人もいますが、そんなこ
とはありません。あなたは
あなたのままで。
④早期発見と治療が大切
誰でも心身ともに調子の
良い時、悪い時があります。
調子が悪ければ医療を受
け、病気の早期発見と治療
が大切です。不調を感じる
時には、一人で抱え込まず
に、誰かに相談することを
お勧めします。

健康推進課 内藤香織