

1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	9日(火)、16日(火) 23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	9日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
HIV抗体検査	4日(木) 18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	4日(木) 18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	17日(水) 24日(水)	14:30~ 13:30~	島田市健康福祉センター はなみずき 中部健康福祉センター (榛原分行舎)	費用無料、予約制 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	31日(水)	13:00~17:00	静岡市城東保険福祉エ リア	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、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

1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。 ☎21131

期日	開業医 (榛原西部地区)	開業医 (榛原東部地区)
1日(日)	サガラ眼科 ☎02222	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
2日(月)	座光寺医院 ☎3206	玉井整形外科医院 ☎6667
3日(火)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	いしだ眼科 ☎1400
7日(土)	渥美医院 ☎0583	岡野内科医院 ☎1266
8日(日)	廣瀬医院 ☎0006	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
14日(土)	藤本クリニック ☎1200	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
21日(土)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	マスタクリニック ☎0555
28日(土)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	こどもクリニックあわか小児科 ☎6789

Message お知らせ 年末・年始の忙しい季節です。健康に気を配り、交通事故などにも気をつけましょう。

1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)	15日(月)、29日(月) 22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	17日(水)	9:00~10:30	相	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	9日(火)	9:00~9:30	さ	平成29年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	16日(火)	9:00~9:30	さ	平成28年12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)	12日(金)	13:00~13:30	相	平成28年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	23日(火)	13:00~13:30	相	平成27年12月、平成28年1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	26日(金)	13:00~13:30	さ	平成27年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	25日(木)	13:00~13:30	さ	平成26年11月、12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	18日(木)	8:30~10:00	相	平成26年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(木)	8:30~10:00	相	平成25年12月、平成26年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	11日(木)	10:00集合	さ	平成29年11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	19日(金)	13:00~13:30	相	平成29年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	30日(火)		さ			
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
離乳食教室(要予約)	18日(木)	9:50集合	さ	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	18日(木)	13:00~13:30 受付	子相	平成29年9月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛

*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 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子榛: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……プ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) 009

元気が
いかにあ
NO.104

「身近な人のうつ病のサインにも気を配りましょう」
世界的な取り組み
WHO(世界保健機構)による平成29年の世界保健デーのテーマは「うつ病」。スローガンは「うつ病…一緒に話そう」です。うつ病について啓発し、うつ病対策を推進することを目指しています。
うつ病は身近な病気
厚生労働省の患者調査によると、うつ病などで医療機関を受診した人は、平成23年で958万人となっており、平成11年の441万人から倍以上になっています。
この数はあくまでも医療機関を受診した人の数であり、背後には具合が悪くても受診していない人はもっと多く、5人に1人はうつ病の経験があるという数字もあります。
うつ病は誰にでも起こり得る身近な病気なのです。
心の不調は誰でも起きる
前回の「元気がいかにあ！」

では、皆さん自身の心の不調に耳を傾けてほしいとお知らせしました。同様に、身近な人も不調になることはあり、時に配慮が必要で。
ここに不調のあるうつ状態の人が必ずしもふさぎ込んでいるとは限りません。
本当は元気がないのに、無意識の中で普段よりも元気でいるように振る舞ってしまう「躁的防御」ということは、誰にでも起きます。
心のバリアフリー宣言
厚生労働省は、心のバリアフリー宣言として次の8つの柱を打ち出しています。
①精神疾患を自分の問題として考えていますか?
②無理しないで、心も体も
③気づいていますか、心の不調
④知っていますか、精神疾患への正しい対応
⑤自分で心のバリアを作らない
⑥認めあつ、自分らしく生き
⑦出合いは理解の第一歩
⑧互いに支えあう社会づくり
この8つの柱を自らと同様に身近な人にも当てはめ、必要であれば、相談するよう勧めてあげてください。
保健師 内藤香織