

3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
歯とお口のおしゃべり相談会	16日(木)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
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)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	2日(木)	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(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	2日(木)	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(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	7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
	16日(木)	15:00~	中部健康福祉センター(榛原分行舎)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	13日(月)	13:00~17:00	藤枝総合庁舎3階	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(土、日、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)2005

3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。 ☎01131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
5日(日)	座光寺医院 ☎03206	千内科クリニック ☎041001
12日(日)	あかほりクリニック ☎05555	赤堀整形外科医院 ☎020117
19日(日)	高木内科医院 ☎02003	加藤内科医院 ☎020701
20日(月)	田形内科医院 ☎05320	いしだ眼科 ☎041400
26日(日)	堀口外科医院 ☎05858	川田医院 ☎020154

Message がん検診等申込調査票の提出はお済ですか?
お知らせ 3月3日(金)までに健康推進課もしくは市民課へ提出してください。

3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)	9:00~11:00	さ	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
	13日(月)、27日(月)		相			
赤ちゃん相談	1日(日)	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	14日(火)	9:00~9:30	さ	平成28年7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	さ	平成28年2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(月)	13:00~13:30	相	平成27年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	21日(火)	13:00~13:30	相	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6カ月児歯科健診	24日(金)	13:00~13:30	さ	平成26年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(木)	13:00~13:30	さ	平成26年1月、2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(水)	8:30~10:00	相	平成25年8月、9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(水)	8:30~10:00	相	平成25年2月、3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	さ	平成29年1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	9日(日)	13:00~13:30	さ	平成28年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(木)		相			
日本脳炎予防接種	10日(金)	13:00~13:30	相	平成26年1月、2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	17日(金)		さ			
離乳食教室(要予約)	10日(金)	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~日曜日 *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	16日(木)	13:00~13:30 受付	さ	平成28年11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/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 BCG:相良B&G海洋センター
子機:子育て支援センター榛原(さざんか) 子機: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 子機: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

「糖尿病予備群」という言葉をご存知ですか? 牧之原市は、「糖尿病予備群」の人が静岡県全体で見ても、とても多い状況です。糖尿病予備群とは、血糖値が糖尿病と診断されるまで高くはないものの、正常値より高い状態のことです。糖尿病予備群は、自覚症状がほとんどないため「糖尿病ではないから大丈夫」と考えがちになります。しかし、糖尿病予備群の場合には健康な人の5倍から6倍、糖尿病にかかりやすいことがわかってきました。糖尿病は年単位の時間をかけ、徐々に血糖値のコントロールが悪くなることで、神経症や網膜症(視力障がい)、糖尿病性腎症(透析導入)など、症状が非常に重い合併症を引き起こします。まずは特定健診を受診し、自分や家族の血糖値を知るとともに、次のような生活習慣を見直してみま

元気がないか? NO. 94

- ▼ 運動でインスリンを活性化 血糖値を下げる「インスリン」というホルモンは、運動によって働きが高まります。
- ▼ よく噛みゆっくり食べる よく噛んで食べると、少ない量でも満腹感が得られる上、血糖値が上がりにくくなります。
- ▼ 糖分をとりすぎない 砂糖や果糖(果物)は血糖値を急激に上昇させます。間食や夜食は控えましょう。また、果物は間食や食前よりも食後に取るのがおすすめです。
- ▼ 食物繊維をたっぷり取る 野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血糖の急激な上昇を抑えます。食事の始めに野菜や海藻を取るのがおすすめです。



これで120グラム。1日3杯分が理想

保健師 山口舞