

5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)もの忘れ相談	2日(水)、16日(水)、30日(水)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	9日(水)、23日(水)		相良保健センター	
体組成測定会	2日(水)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
	9日(水)		さざんか	
HIV抗体検査	11日(水)	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
	25日(水)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	11日(水)	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
	25日(水)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	17日(水)	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
	18日(水)	15:00~	中部健康福祉センター(藤原分行舎)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	24日(水)	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(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

5月の休日当番医

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(水)	高木内科医院 ☎220003	えんどうこどもクリニック ☎27373
4日(木)	あかほりクリニック ☎25555	マスタクリニック ☎30555
5日(金)	渡辺内科医院 ☎25232	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎31818
7日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎26611	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎26789
14日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	マスタクリニック ☎30555
21日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434	三輪クリニック ☎27300
28日(日)	渡辺内科医院 ☎25232	玉井整形外科医院 ☎26667

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。 ☎21131

Message... 新しい環境ではストレスは知らないうちに溜まるものです。お知らせ 休日には睡眠と栄養をしっかりとってリフレッシュしましょう。

5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)	1日(水)、15日(水)、29日(水)	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
	8日(水)、22日(水)		相			
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(水)	9:00~9:30	さ	平成28年9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(水)	9:00~9:30	さ	平成28年4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)	8日(水)	13:00~13:30	相	平成27年9月、10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(水)	13:00~13:30	相	平成27年4月、5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	19日(水)	13:00~13:30	さ	平成26年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	25日(水)	13:00~13:30	さ	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6カ月児歯科相談	11日(水)	8:30~10:00	相	平成25年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	11日(水)	8:30~10:00	相	平成25年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	12日(水)	10:00集合	さ	平成29年3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	18日(水)	13:00~13:30	さ	平成28年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	26日(水)		相			
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)	12日(水)	9:50集合	さ	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	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(水)	13:00~13:30 受付	子相	平成29年1月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 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 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 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子機:子育て支援センター榛原 ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎23500

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)0099

元気がないかをみる! NO. 96

たばこを吸うと、さまざまな有害物質が体内に取り込まれます。タールが肺を黒くし、ニコチンや一酸化炭素などといった有害物質を血液中に取り込みます。ニコチンには血管を収縮させる作用があり、血液が全身に行き渡りにくくなります。また、一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくするため、体が軽い酸欠状態となります。

たばこの煙に含まれる有害物質には、発がん性があるものも多く、全てのがんのリスクを高めます。また、ニコチンが血管の収縮に作用するため、心臓や脳などの血管疾患のリスクも高まります。

▼赤ちゃんのたばこ

一酸化炭素が酸素不足、ニコチンが赤ちゃんの栄養不足を引き起こします。これは、早産や低出生体重児、胎児奇形、新生児死亡、胎児死亡のリスクを高めます。

▼たばこの誤飲事故

小児の誤飲事故で一番多いのは、たばこです。たばこや灰皿を子どもの手が届く所には置かないようにしましょう。空き缶を灰皿の代わりにするのはやめましょう。

ニコチンが溶け出した水分を摂取すると、ニコチンが吸収されやすく、急性ニコチン中毒となる危険もあります。

子どもや妊婦さんの周りでは、禁煙や徹底した分煙に心がけましょう。

