

9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)、6日(土)、7日(日) 21日(金)	12:45~14:00	細江コミュニティーセンター 相良保健センター	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)	2日(土)、5日(月) 8日(木)、11日(日) 29日(金)	8:15~11:00	相良保健センター さざんか 萩間公民館	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。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	29日(金)	12:30~14:00	白井公民館	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	5日(金)、19日(金) 12日(金)、26日(金)	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(金) 12日(金)	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	7日(土) 21日(金)	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	7日(土) 21日(金)	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	20日(金) 21日(土)	13:30~ 15:00~	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
高次脳機能障がい医療等総合相談	11日(月)	13:00~17:00	藤枝総合庁舎	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) 2006
歯とお口のおしゃべり相談会	5日(金) 12日(金)	10:00~12:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
介護保険制度説明会	26日(金)	9:30~11:30	さざんか	健康推進課 ☎0024

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!

9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) 11日(月)、25日(月)	9:00~11:00	相良保健センター 相良	妊婦	妊婦届出書、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(土)	9:00~10:30	相良	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(金)	9:00~9:30	相良	平成29年1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(金)	9:00~9:30	相良	平成28年8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)	4日(月)	13:00~13:30	相良	平成28年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	26日(土)	13:00~13:30	相良	平成28年8月、9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	15日(金)	13:00~13:30	相良	平成27年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(木)	13:00~13:30	相良	平成26年7月、8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	22日(金)	8:30~10:00	相良	平成26年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	22日(金)	8:30~10:00	相良	平成25年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	相良	平成29年7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	11日(月) 20日(土)	13:00~13:30	相良	平成29年3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
離乳食教室(要予約)	8日(金)	9:50集合	相良	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	相良	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	21日(木)	13:00~13:30 受付	相良	平成29年5月生まれ	母子健康手帳、バスオトル、 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/相良:健康福祉センターさざんか 相良:相良総合センターい〜ら 相良:相良保健センター BCG:相良B&G海洋センター
子検:子育て支援センター榛原(さざんか) 子検: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(静岡県藤枝市総合庁舎横)
▶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 *全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

9月の休日当番医

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
3日(日)	座光寺医院 ☎33206	千内科クリニック ☎341001
10日(日)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎341400
17日(日)	高木内科医院 ☎20003	赤堀整形外科医院 ☎20117
18日(月)	田形内科医院 ☎5320	加藤内科医院 ☎20701
23日(金)	堀口外科医院 ☎5858	川田医院 ☎20154
24日(土)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585

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。 ☎1131

元気にいかにあ!! NO.100

今月のテーマは「子どものおやつ」です。おやつはなぜ必要? 子どもの健やかな成長には「食事」が大切です。子どもは大人に比べて、体重当たりの必要な栄養素の量が多いです。しかし、子どもは消化吸収能力が未熟なため、一度に多くの食べ物进行处理することができません。そこで、3回の食事できりきれなかった栄養素を「おやつ」で補いましょう。また、子どもは遊ぶのに夢中で水分補給を忘れがちになるため、おやつの際は、牛乳やお茶を与えて水分を補給しましょう。

上手なおやつとの与え方

- ①時間を決める
次の食事に影響しないよう、午前10時や午後3時前後に規則的に与えましょう。欲しがったら与える量、タラ食へはやめましょう。
- ②量を決める
1回の量をお皿に出して
- ③砂糖が少
し色つく
くらいま
で煮詰め、
きなこを
まぶす

管理栄養士 渡辺貴菜



「きなこ豆」のレシピを紹介いたします。大豆にはたんぱく質や夏バテ予防に効果的なビタミンB1が含まれています。

簡単おやつレシピ

「材料(4人分)」
▼大豆トライバック 1缶(110g)
▼砂糖 大さじ3
▼水 小さじ1
▼きなこ 大さじ3

「作り方」
①鍋に砂糖、水を入れ火にかける
②砂糖が溶けてきたら大豆を入れて煮る
③砂糖が少し色つくくらいまで煮詰め、きなこをまぶす