

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	15日 ☒	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎②0024
	22日 ☒		さざんか	
体組成測定会	8日 ☒	10:00～11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024
こころとねむりの相談会	16日 ☒	①9:00～ ②10:00～	さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024
H I V抗体検査	10日 ☒	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
	24日 ☒	9:15～11:00		
肝炎ウイルス検査	10日 ☒	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
	24日 ☒	11:20～		
精神保健福祉総合相談	23日 ☒	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 ☒	14:30～	島田市保健福祉センター(はなみずき)	
不妊・不育専門電話相談	毎週 ☒ 、 ☒ (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 (榛南西部地区)	開業医 (榛南東地区)
1日 ☒	田形内科医院 ☎②5320	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
2日 ☒	永尾内科循環器科医院 ☎③6611	赤堀整形外科医院 ☎②0117
3日 ☒	堀口外科医院 ☎②5858	川田医院 ☎③0154
6日 ☒	藤本クリニック ☎②41200	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
13日 ☒	永尾内科循環器科医院 ☎③6611	三輪クリニック ☎③7300
14日 ☒	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	玉井整形外科医院 ☎②6667
20日 ☒	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	千内科クリニック ☎③41001
27日 ☒	渡辺内科医院 ☎②5232	いしだ眼科 ☎③41400

● **食事を取りながら**

食事を取ると、胃腸の粘膜の上に食べ物がくっつき、層を作るため、アルコールによる胃の負担を減らせます。しかし、「つまみ」は塩分が多く、高カロリーのものも多くさんあります。まずは野菜から食べ、揚げ物よりは蒸し物・焼き物を選びましょう。

● **日付をまたがない**

深夜までの飲酒は肝臓に大きな負担がかかります。二日酔いの原因となります。日付を超える前に飲酒を終えましょう。

● **寝酒は逆効果**

寝る前の飲酒は、寝つきをよくするように思えますが、眠りを浅くする、トイレを近くするなど、逆に睡眠の質を低下させます。

健康推進課では「こころとねむりの健康相談会」を実施しています。相談を希望する人はご連絡ください。

保健師 大隅麻由

● **お酒はゆっくり楽しむ**

お酒はゆったりとした気分です。楽しく飲めば、ストレス解消に役立ちます。ただし、ほろ酔い加減を過ぎてしまつと、ストレスの解消にはなりません。

● **週に二日は休肝日**

連日の飲酒は、肝臓が休む暇がなく、肝機能の低下を招きかねません。最低でも週に二日、できれば連続して肝臓を休ませましょう。

しょうゆ。

成人男性 1日あたりの適量飲酒の目安
＊女性・高齢者は半分

	ビールなら中ビン1本	202kcal
	日本酒なら1合	195kcal
	焼酎ならコップ6分目	156kcal

忘年会のシーズンですが、食べ過ぎによる体重の増加に気をつけましょう。野菜から先に食べると脂肪の吸収を抑えることができます。

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)	7 日 月、21 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連絡し てください	健
	28 日 月		相			
赤ちゃん相談	11 日 金	9:00～10:30	相	生後 2 カ月～7 カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7 か月児健康相談	15 日 火	9:00～9:30	相	平成30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	22 日 火	9:00～9:30	相	平成29年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1 歳 6 か月児健診(満年齢)	11 日 金	13:00～13:30	相	平成29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	8 日 火	13:00～13:30	相	平成28年12月、平成29年 1 月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2 歳 6 か月児歯科健診	21 日 月	13:00～13:30	静	平成28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)	17 日 水	13:00～13:30	榛	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3 歳 6 か月児歯科相談	24 日 水	8:30～10:00	相	平成27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	24 日 水	8:30～10:00	相	平成26年12月、平成27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	10 日 水	10:00集合	相	平成30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
B C G 予防接種	15 日 火	13:00～13:30	相	平成30年 7 月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	29 日 火		榛			
日本脳炎	「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 金	9:50集合	相	4～6 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	22 日 火	13:00～13:30 受付	子相	平成30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か月健康診査および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／☒：健康福祉センターさざんか い：相良総合センターい〜ら 相：相良保健センター 静：静波コミュニティ防災センター
子榛：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） 榛：榛原文化センター

問い合わせ／健：健康推進課 ☎②0024 子：子ども子育て課 ☎②0071 子榛：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)
▶ 診療時間(年中無休) 午後7時30分～午後10時
＊金・土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶ 診療科目 内科(1月の土曜日は午後10時まで)、小児科
▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶ 問い合わせ ☎054 (644) 0099