

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
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	6日(火)、27日(火) 13日(火)、20日(火)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
体組成測定会	6日(火) 13日(火)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	1日(木) 15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	1日(木) 15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	6日(火) 15日(木)	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	12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	毎週区(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

3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。 ☎221131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
4日(日)	田形内科医院 ☎5320	赤堀整形外科医院 ☎20117
11日(日)	酒井内科医院 ☎51100	川田医院 ☎20154
18日(日)	サガラ眼科 ☎52222	徳山整形外科 ☎30666
21日(水)	佐故医院 ☎27010	田崎クリニック ☎28585
25日(日)	堀口外科医院 ☎5858	えんどうこどもクリニック ☎27373

Message. がん検診等申込調査票の提出はお済みですか? 3月2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)	5日(月)、19日(月) 12日(月)、26日(月)	9:00~11:00	相良保健センター	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	7日(水)	9:00~10:30	相良保健センター	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	6日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成29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	13日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成29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)	12日(月)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28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	20日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28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	16日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27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)	22日(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27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(木)	8:30~10:00	相良保健センター	平成26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(木)	8:30~10:00	相良保健センター	平成26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	2日(金)	10:00集合	相良保健センター	平成30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	5日(月)	13:00~13:30	相良保健センター	平成29年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	13日(火)		相良保健センター			
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)	9日(金)	9:50集合	相良保健センター	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	相良総合センターい〜ら	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	15日(木)	13:00~13:30 受付	子育て支援センター相良=い〜ら	平成29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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター
☎:相良B&G海洋センター ☎:子育て支援センター榛原=さざんか ☎: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……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)0059

元気のいいかきあ!!
心の健康
怒りのコントロール
「また怒っちゃった」という場面
NO.106

生活の中では、怒りを感じる場面がありますよね。家族がいうことを聞かないときや思わぬ行動を取るときなど。そして、冷静に注意するつもりが感情的になると、「また怒っちゃった」「理性が感情に負け」と自己嫌悪になり、その後も尾を引いたりします。

怒りのメカニズム(仕組み)

怒りのメカニズムを研究し、実践に役立てている人がアメリカにいます。「怒りを恩恵に変えるプロセス」を研究しているカウンセラーのマーシャ・キャノン博士です。

博士は怒りが発生するのは、次の3つの要因が重なったときと述べています。

- ① 状況や人の態度が理不尽・苦痛・何かが間違っていると感じるとき
- ② その間違っていると感じたことを、冷静にかつ簡単に正すことができないと感じたとき

③ その経験が、耐えがたくやり過ぎることもできないほど苦痛なとき
怒りは身を守る?

怒りが爆発したときは、すでに本人なりの我慢が限界で冷静になれない、しかも何かを訴えたいときなのです。

この怒りを抑えて我慢することは、「おかしい」と思っている状況を、そのままにしておくことになりません。問題を感じることが改善されず、怒りのマグマは溜まり、大爆発につながります。

キャノン博士は、怒りを感じることを「自分の身を守るためのバラのとげのようなもの」と前向きに考え、怒りを人生に役立てることを、カウンセリングの場面で伝えていきます。

怒りを前向きにとらえる

怒りを感じることは自然なことですが、感情任せに怒っているだけでは、人間関係を悪くし、心の健康にも良くありません。怒りを前向きにとらえ、人生に役立てる方法を知ると、人間関係や心の健康にもプラスになります。その方法は、次号でお伝えします。

健康推進課 内藤香織