

4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	10日(火)、24日(火) 3日(火)、17日(火)	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	3日(火) 10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 ☎0024
HIV抗体検査	5日(木) 19日(木)	18:00~19:40 9:15~11:00	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	5日(木) 19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	10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
不妊・不育専門電話相談	毎週(土)夜(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

4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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	渥美医院 ☎0583	千内科クリニック ☎01001
8日(日)	廣瀬医院 ☎0006	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818
15日(日)	藤本クリニック ☎01200	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
22日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎06611	三輪クリニック ☎07300
29日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00013	玉井整形外科医院 ☎06667
30日(月)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887

③自分自身の正しさに気づく
どちらかが悪いかということではなく、自分を正しいと肯定しましょう。気持ちに余裕が生まれます。

④自分が怒りを感じていることに気づくことで冷静になれます。呼吸をする、その場を離れるなどの方法があります。

⑤怒りが爆発するポイントは一一人異なり、同じ人でも気持ちの余裕により変わります。自分がどこで怒りを感じたかを知り、自分の特徴に気づきましょう。

⑥相手の判断の枠組みを理解する
判断の枠組みとは個性や特徴です。怒りの対象となった相手を「あの人はこういう人」などと受け止めます。必要以上に関わったり、本人に代わって考えたりすることをやめます。

⑦許し 自分を解き放つ
怒りを感じたできごとを通して自分の欲求に気づき、それを満たす行動を見つめる機会を得たと考え、自分同様に相手を認める感情が「許し」です。過去の怒りからお互いを解放し、心の傷を癒しましょう。

⑧欲求を満たす行動を起こす
④で理解した欲求を満たすための、無理のない小さな行動を考えます。その行動を起こすたびに自分を褒めることで、自分を認められます。その時に一緒に考える人を探すのが大切です。

⑨満たされていない欲求に気づく
怒りの中で言葉にできなかった、自分がどうしたかったのかという、満たされない欲求を確認します。

⑩欲求を満たす行動を起こす
④で理解した欲求を満たすための、無理のない小さな行動を考えます。その行動を起こすたびに自分を褒めることで、自分を認められます。その時に一緒に考える人を探すのが大切です。

NO. 107

健康推進課 内藤香織

Message お知らせ

年度末で疲れがたまりやすい時期です。食事や睡眠など健康管理に気を配りましょう。

4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)	2日(月)、16日(月) 9日(月)、23日(月)	9:00~11:00	相良保健センター	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
赤ちゃん相談	13日(金)	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	10日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成29年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	24日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成29年3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(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	17日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28年3月、4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	23日(月)	13:00~13:30	相良保健センター	平成27年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	18日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	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6カ月児歯科相談	9日(月)	8:30~10:00	相良保健センター	平成26年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	9日(月)	8:30~10:00	相良保健センター	平成26年3月、4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(火)	10:00集合	相良保健センター	平成30年2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	19日(木) 26日(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成29年10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
まきたまクラブ ~産前サポート事業~	14日(土)	8:50~9:00 受付	相良保健センター	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	19日(木)	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	相良保健センター	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	24日(火)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成29年12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 ☎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……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