

6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)	26日(水)、27日(木)	12:45~14:00	さざんか	市民課 国保年金係 ☎230023 オプション検査料金 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)	12日(水)、15日(土)、20日(木)、25日(月)	8:15~11:00	さざんか	健康推進課 ☎230024 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。
	13日(水)、27日(木)		堀江コミュニティセンター	
	14日(木)		トーク地頭方	
	15日(金)		萩間公民館	
	16日(土)、18日(日)、26日(日)		相良保健センター	
	19日(月)		勝間田会館	
	20日(火)		牧之原区民センター	
28日(木)	坂部区民センター			
29日(金)	菅山農業研修センター			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	14日(木)	12:30~14:00	豊岡公民館	榎原総合病院健診センター ☎26144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎230024
	15日(金)		女神公民館	
	18日(月)		笠名公民館	
	19日(火)		切下農業研修センター	
	20日(水)		牧之原南公民館	
28日(木)	坂部第六公民館			
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	5日(水)、19日(火) 12日(水)、26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	5日(水) 12日(水)	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
こころとわむりの相談会	20日(水)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	3日(水)	13:00~16:00	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
	21日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	3日(水)	12:45~	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
	21日(木)	9:00~		
精神保健福祉総合相談	5日(水)、20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	毎週水、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) 2005

Message... もうすぐ梅雨です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分注意しましょう♪

6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)、18日(月) 11日(月)、25日(月)	9:00~11:00	相	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ください	健
赤ちゃん相談	8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	5日(水)	9:00~9:30	相	平成29年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	26日(火)	9:00~9:30	相	平成29年5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)	7日(木)	13:00~13:30	相	平成28年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	12日(水)	13:00~13:30	相	平成28年5月、6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	18日(月)	13:00~13:30	相	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	20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
3歳6か月児歯科相談	14日(木)	8:30~10:00	相	平成26年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	14日(木)	8:30~10:00	相	平成26年5月、6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	平成30年4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)	13:00~13:30	相	平成29年12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	21日(木)		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)	15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	相	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	20日(水)	13:00~13:30 受付	相	平成30年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子棟

*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/相:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター
相:相良B&G海洋センター 相:子育て支援センター榎原=さざんか 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 子棟:子育て支援センター榎原 ☎260174
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

志太榎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(4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

6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。榎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/)
*榎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。 ☎261131

期日	開業医(榎南西部地区)	開業医(榎南東地区)
3日(日)	あかほりクリニック ☎55555	田崎クリニック ☎8585
10日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666
17日(日)	堀口外科医院 ☎5858	えんどうこどもクリニック ☎7373
24日(日)	サガラ眼科 ☎2222	岡野内科医院 ☎1266

元気な我が子を育てる5つの方法 NO. 109

自己肯定感とは、自分には生きる価値がある、必要とされている、と自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことです。0歳から6歳までの未就学児の間には土台が形成されます。

自己肯定感の高い子どもは自信があり、何事にも挑戦していく強い心を持っています。

①どんな時も「あなたの味方」と伝える
「どんな時もあなたの味方だから」と言ってくれる存在が、その子にとっての愛情や心の支えになります。自己肯定感につながります。そして、子どもが間違ったことをしたら、感情はけ口ではなく、愛を持って叱ってあげましょう。

②小さな成功体験を積み重ね、褒めてあげる
苦手な人參を食べられた、上手に工作を作れたなど、小さな達成感が自信となり、その積み重ねが自己肯定感を育みます。

③頑張りやを認めてあげる
たとえ成功に結びつかなくても、頑張りや過程を認めしっかりと褒めてあげることによって、次の挑戦に向かう勇気を持つことができます。

④子どもの話を真剣にきいてあげる
子どもの話を最後まで真剣に聞くことで、パパやママが自分を認めてくれる存在だと感じられ、自己肯定感が芽生えます。

⑤感謝の言葉を伝える魔法の言葉「ありがとう」
「ありがとう」は相手の存在価値を認める魔法の言葉です。子どもが手伝いなど、少しでも良いことをしたら「ありがとう!助かったよ」と感謝の言葉を伝えましょう。

健康推進課保健師 増田