

7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)	3日(水)、4日(木)、30日(日)	12:45~14:00	相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎0023 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
	5日(土)		勝間田会館	
	11日(水)、12日(木)		さざんか	
	26日(土)、27日(日)		菅山農業就業改善センター	
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(月)	8:15~11:00	牧之原コミュニティセンター	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。
	3日(火)、11日(水)		稲江コミュニティセンター	
	4日(木)、10日(水)、13日(土)		相良保健センター	
	6日(金)		勝間田会館	
	7日(土)、9日(日)		さざんか	
	12日(木)		トーク地頭方	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	4日(水)	12:30~14:00	大江区民会館	橋原総合病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
	6日(金)		朝生公民館	
	9日(月)		川崎コミュニティ防災センター	
	11日(水)		寄子公民館	
12日(木)	遠渡公民館			
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	3日(火)、17日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
10日(水)、24日(水)	さざんか	健康推進課 ☎0024		
体組成測定会	3日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
10日(火)	さざんか	健康推進課 ☎0024		
こころとわむりの相談会	18日(水)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
HIV抗体検査	5日(木)	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
	19日(木)	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)	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
	19日(木)	11:20~	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
精神保健福祉総合相談	3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
	18日(水)	14:30~	島田市保健福祉センター はなみぎ	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	毎週火、曜(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

Message
お知らせ

暑い日が続きますね。
体がつらいと感じたら、無理をせず一休みしてみましょう。

7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)、30日(日)	9:00~11:00	☎	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
	9日(水)、23日(水)		☎			
赤ちゃん相談	13日(金)	9:00~10:30	☎	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	10日(水)	9:00~9:30	☎	平成29年11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(水)	9:00~9:30	☎	平成29年6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)	6日(金)	13:00~13:30	☎	平成28年11月、12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(水)	13:00~13:30	☎	平成28年6月、7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	9日(月)	13:00~13:30	☎	平成27年12月、平成28年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	19日(土)	13:00~13:30	☎	平成27年5月、6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	18日(水)	8:30~10:00	☎	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
4歳児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	☎	平成26年6月、7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	☎	平成30年5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	4日(水)	13:00~13:30	☎	平成30年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	18日(水)		☎			
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)	12日(土)	9:50集合	☎	4~6カ月の保護者	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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
ブックスタート	23日(月)	13:00~13:30 受付	☎	平成30年3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 ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎G:相良B&G海洋センター
☎子機:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎子機: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……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(7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

7月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
1日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎3211	佐故医院 ☎7010
8日(日)	酒井内科医院 ☎1100	かわしりこどもクリニック ☎0555
15日(日)	堀口外科医院 ☎5858	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
16日(月)	廣瀬医院 ☎0006	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
22日(日)	藤本クリニック ☎1200	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
29日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	三輪クリニック ☎7300

*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

**元気な
いかにあ！
NO. 110**

熱中症は、夏真っ盛りの
暑い時期に発生すると思わ
れがちですが、必ずしもそ
うとは限りません。
人間の体は、暑い環境に
対して、3~4日経たない
と体温調節機能が上手に働
きません。そのため、急に
暑くなった日は暑さへの適
応が不十分で、熱中症で倒
れる人が多くなると言われ
ています。
総務省消防庁の平成29年
のデータによると、特に7
月は救急搬送される人が多
くなっています。
本格的に夏が来る前から
暑さ対策を実施することが
大切です。

○子ども、高齢者は特に注
意が必要

子どもは身長が低いので、地面からの照り返しの熱の影響を、大人より受けやすくなります。また、汗腺や血圧などの体温調整機能が未熟なため、熱中症になりやすいです。

高齢者は、汗腺の機能が低下し、汗をかきにくくなっています。また、暑さを感じる機能が低下することで、知らないうちに熱中症になることがあります。

熱中症にならないためには、本格的に暑くなる前からは、本格的に暑くなる前の今の時期から、暑さに備えた体づくりが必要です。

「やさしく暑く環境」を「やさしく暑く」と感じる(少し汗をかくくらい)の運動を、1日30分程度、実施するのが理想的です。

さらに、運動後にたんぱく質と糖質を含んだ食品(牛乳など)を摂取するとより効果的です。

また子どもは、今の時期から適度に汗をかき環境づくりにすることや、吸湿性、通気性のよい服を選ぶなど大人が管理をすることが必要です。

本格的に暑くなってきたら、こまめな水分補給、日傘や帽子の使用、扇風機やエアコンの有効活用などを心掛け、無理をしないようになりましょう。

保健師 遠山 大成