

9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)	12日(木)	12:45~14:00	牧之原区民センター	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 *さざんか改修工事のため、さざんかでの実施は28日(金) が最終日となります。
	13日(金)、14日(土)		萩間公民館	
	28日(金)		さざんか	
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)	1日(土)	8:15~11:00	榛原総合病院	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。
	3日(日)		坂部区民センター	
	4日(月)		細江コミュニティセンター	
	5日(火)		トーク地蔵方	
	6日(水)		菅山農業研修センター	
	7日(木)		勝間田会館	
	10日(日)、12日(火)、15日(金)、 18日(日)、19日(月)		さざんか	
	11日(火)、20日(木)		相良保健センター	
	13日(土)		牧之原コミュニティセンター	
	14日(日)		萩間公民館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	4日(火)	12:30~14:00	西福田公民館	榛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
	5日(水)		落居公民館	
	11日(火)		鬼女新田公民館	
	14日(金)		白井公民館	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	3日(日)、19日(金)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円、骨粗鬆症検診:1,300円 *骨粗鬆症検診は、平成30年3月31日時点で、40歳・45歳・ 50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方が対象です。
	26日(金)		さざんか	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(火)、18日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
	11日(火)、25日(火)		さざんか	
体組成測定会	4日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
	11日(火)		さざんか	
こころとわむりの相談会	19日(金)	①9:00~②10:00~	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	6日(水)	18:00~19:40	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター-地域医療課 ☎054 (644) 9273
	20日(水)		(藤枝市)	
肝炎ウイルス検査	6日(水)	17:30~	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター-地域医療課 ☎054 (644) 9273
	20日(水)		(藤枝市)	
精神保健福祉総合相談	19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
	27日(水)		中部健康福祉センター(藤原分行舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(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) 2006

Message
お知らせ

残暑が厳しい日が続きますね!
クーラーなどを活用し、温度調節することで、熱中症を予防しましょう。

9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)	3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してください	健	
	10日(日)		☎				
赤ちゃん相談	14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	11日(火)	9:00~9:30	☎	平成30年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健	
1歳児健康相談	25日(火)	9:00~9:30	☎	平成29年8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(金)	13:00~13:30	☎	平成29年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健	
2歳児歯科健診	18日(火)	13:00~13:30	☎	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6か月児歯科健診	10日(日)	13:00~13:30	☎	平成28年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健	
3歳児健診(満年齢)	13日(水)	13:00~13:30	☎	平成27年7月、8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	21日(金)	8:30~10:00	☎	平成27年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健	
4歳児歯科相談	21日(金)	8:30~10:00	☎	平成26年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健	
予防接種説明会	4日(火)	10:00集合	☎	平成30年7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	14日(日)	13:00~13:30	☎	平成30年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健	
	28日(日)		☎				
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)	28日(金)	9:50集合	☎	4~6か月児の保護者	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	☎	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	☎	平成30年5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 ☎: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 ☎220174
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(9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

9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(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
2日(日)	高木内科医院 ☎220003	田崎クリニック ☎28585
9日(日)	田形内科医院 ☎25320	徳山整形外科 ☎30666
16日(日)	渥美医院 ☎20583	えんどうこどもクリニック ☎27373
17日(月)	サガラ眼科 ☎2222	岡野内科医院 ☎31266
23日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎23211	佐故医院 ☎27010
24日(月)	酒井内科医院 ☎21100	はいばら泌尿器科クリニック ☎280887
30日(日)	渥美医院 ☎20583	さがい耳鼻咽喉科医院 ☎31818

元気な
おやつを
NO. 112

今月のテーマは「子どものおやつについて」です。
おやつは、大人に比べて、3回の食事では足りない栄養素を補うための食事の一部です。
子どもは、大人に比べて体は小さいですが、多くの栄養素を必要とします。しかし、子どもの消化吸収能力は未熟なため、一度に多くの食べ物を消化することができません。そのため、3回の食事のほかに、おやつを食べることで栄養素を補う必要があります。

①時間を決める
「夕方夕食前」は虫歯の危険が高まったり、食事が食べられなくなったりします。次の食事に影響しにくい、午前10時や午後3時前後に時間を決めて与えましょう。
②量を決める
子どもが欲しがるだけ与えるのではなく、1回の量を決めてお皿に出してあげましょう。

③栄養バランスを考える
甘味や塩味が多いものや油が多いものは避け、乳製品、季節の果物、穀類(おにぎり、サンドイッチなど)を与えましょう。
④水分補給も忘れずに
子どもには水分も多く必要ですが、遊びの夢中で水分補給を忘れがちです。おやつの際に牛乳やお茶を飲むと、水分補給に効果的です。



簡単なおやつレシピ
〜安倍川マカロニ〜
大豆には、たんぱく質やカルシウム、夏バテ予防に効果的なビタミンB1が含まれています。

①材料 4人分
マカロニ 80g
きんぴら、砂糖 各40g
塩 少々
①マカロニを規定の時間で茹でる。
②きんぴらに砂糖、塩を混ぜ、①のマカロニにまぶす。
管理栄養士 柳原佳奈