

10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)	11日(金)、18日(金)、24日(金) 30日(金)	12:45~14:00	細江コミュニティーセンター 相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎030023 [オプション検査] 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)	18日(金) 19日(土) 23日(火)、25日(木) 24日(金)	8:15~11:00	トーク地頭方 細江コミュニティーセンター 相良保健センター 坂部区民センター	健康推進課 ☎030024 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。
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	2日(火) 3日(水) 6日(土)①のみ 11日(金)① 11日(金)②	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	トーク地頭方 相良保健センター い〜ら 萩間公民館	予約制 健康推進課 ☎030024 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。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	2日(火)、16日(火) 9日(火)、23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 ☎030024
体組成測定会	2日(火) 16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 ☎030024
こころとねむりの相談会	17日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
HIV抗体検査	4日(木) 18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	4日(木) 18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	2日(火)、17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 風が冷たくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、うがい・手洗いをしましょう！

10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)	1日(月)、15日(金)、29日(月) 22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連絡し てください	健
赤ちゃん相談	12日(金)	9:00~10:30	相良保健センター	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	16日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成30年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	23日(火)	9:00~9:30	相良保健センター	平成29年9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)	4日(木)	13:00~13:30	相良保健センター	平成29年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	9日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成28年9月、10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	15日(月)	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
3歳児健診(満年齢)	17日(水)	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6か月児歯科相談	18日(木)	8:30~10:00	相良保健センター	平成27年3月、4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(木)	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
予防接種説明会	2日(火)	10:00集合	相良保健センター	平成30年8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(木) 22日(月)	13:00~13:30	相良保健センター	平成30年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
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)	19日(金)	9:50集合	相良保健センター	4~6か月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
まきたまクラブ~産前サポート事業~ (要予約)	13日(土)	9:00~12:00	相良B&G海洋センター	妊婦とその夫または家族	母子健康手帳	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	23日(火)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成30年6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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子機:子育て支援センター榛原 ☎030174
社:社会福祉協議会 ☎033500

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構)
▶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(10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

10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。☎031131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
7日(日)	廣瀬医院 ☎030006	かわしりこどもクリニック ☎030555
8日(月)	藤本クリニック ☎031200	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎036789
14日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎036611	三輪クリニック ☎037300
21日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎030013	玉井整形外科医院 ☎036667
28日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎030434	千内科クリニック ☎031001

元気がないかな？ NO.113

運動不足を解消しましょう。過ごしやすくなる季節になってきましたね。皆さんは、運動習慣がありますか？6月の広報でもお知らせしましたが、牧之原市は「運動習慣のある人が少ない」というデータがあります。そこで、今月は「忙しくて運動する暇がない」「時間を決めて運動するのは苦手」という人でも、「仕事をしながら」「家事をしながら」など、日常生活の中で簡単にできる運動をご紹介します。

◆ 仕事中にプラス、パソコン上体をのびる運動

①イスに浅く座り、両足をそろえ、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
②デスクに対してイスを90度回転させ、両ひざをしっかりとそろえ、上体だけをデスクの正面に向かってねじる。

~目安~
左右各30秒/1日3回

◆ キッチン立ち腰立て伏せウォーク

①壁から腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開く。
②ゆっくり4秒かけて肘を曲げ、4秒かけて戻す。

~目安~
1秒1回のテンポで60秒/1日2回

市では、11月11日(日)にウォーキングイベントを開催予定です。運動習慣のない人も、この機会にぜひ、家族や友人を誘って参加しましょう。

健康推進課 鈴木