

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)もの忘れ相談	2日 ☒ 、16日 ☒	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎ ㊟ 0024
	9日 ☒ 、23日 ☒		さざんか	
体組成測定会	2日 ☒	10:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎ ㊟ 0024
	9日 ☒		さざんか	
こころとねむりの相談会	17日 ☒	①9:00～10:00 ②10:00～11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎ ㊟ 0024
H I V抗体検査	11日 ☒	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
肝炎ウイルス検査	11日 ☒	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
精神保健福祉総合相談	9日 ☒	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
	17日 ☒	14:30～	島田市保健福祉センター(はなみずき)	
不妊・不育専門電話相談	毎週 ☒ 、 ㊟ (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。 ☎㊟1131

期日	開業医 (榛南西部地区)	開業医 (榛南東地区)
7日 ☒	永尾内科循環器科医院 ☎ ㊟ 6611	三輪クリニック ☎ ㊟ 7300
14日 ☒	石井内科皮膚科医院 ☎ ㊟ 0013	玉井整形外科医院 ☎ ㊟ 6667
21日 ☒	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎ ㊟ 0434	千内科クリニック ☎ ㊟ 1001
28日 ☒	渥美医院 ☎ ㊟ 0583	徳山整形外科 ☎ ㊟ 0666
29日 ☒	座光寺医院 ☎ ㊟ 3206	えんどうこどもクリニック ☎ ㊟ 7373
30日 ☒	廣瀬医院 ☎ ㊟ 0006	三輪クリニック ☎ ㊟ 7300



重要です。ほど、睡眠はとられる可能性があります。2週間眠れないとつづ病の可能性があると言われます。健康推進課 山本

特に、睡眠への影響は大きくなります。市では悩みを聞く「こころとねむりの相談会」を開いています。ストレスとうまく付き合えない時や、なかなか眠れないなど辛い時には利用してください。

ストレスとは、ストレスを感じる辛いすよね。ただ、ストレスを世に広めたセリエ博士は「ストレスは生活のスパイス」「ストレスが存在しなければ人間は滅んでいた」と述べています。ストレスにより危険を察知したり、体調の悪さが分かったりとプラスの面もあります。ストレスを心身からのSOS信号として考え、ストレスを感じやすい時や、どんな対処が合っているのかを知ることが大切です。

● **ストレスは心身に影響**
ストレスが体に及ぼす影響として、動悸や冷や汗、便秘、下痢、胃潰瘍、高血圧などがあります。治療が必要な状態になることもあります。

● **ストレスと付き合う**
ストレスと付き合うために「人と話す」ことは、一人で抱え込む状態から脱出できる機会になります。市では悩みを聞く「こころとねむりの相談会」を開いています。ストレスとうまく付き合えない時や、なかなか眠れないなど辛い時には利用してください。

元気にいかをえあ！
NO. 119

● **ストレスとの付き合い方**
ストレスを感じると辛いすよね。ただ、ストレスを世に広めたセリエ博士は「ストレスは生活のスパイス」「ストレスが存在しなければ人間は滅んでいた」と述べています。ストレスにより危険を察知したり、体調の悪さが分かったりとプラスの面もあります。ストレスを心身からのSOS信号として考え、ストレスを感じやすい時や、どんな対処が合っているのかを知ることが大切です。

● **ストレスの感じ方は個性**
同じことでも、ストレスの感じ方はその人なりの敏感さと鈍感さがあり、人により異なります。

● **ストレスと付き合う**
ストレスと付き合うために「人と話す」ことは、一人で抱え込む状態から脱出できる機会になります。市では悩みを聞く「こころとねむりの相談会」を開いています。ストレスとうまく付き合えない時や、なかなか眠れないなど辛い時には利用してください。

「A」好きなものを食べる
「B」飲酒する
「C」寝る
「D」買い物
「E」人と話す
「F」趣味をする(運動・散歩・園芸・手芸・その他)

ただし、「飲酒する」はほどほどであれば良いのですが、飲みすぎは体に影響が出るため、要注意です。ストレス対処のポイント
は、その原因と考えられる人や物と、程よい距離を取ることです。



Message お知らせ まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。しっかりと休養と睡眠をとるようにしましょう。

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)	1 日 ㊟、15 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
	8 日 ㊟、22 日 ㊟		相			
赤ちゃん相談	10 日 ㊟	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	4 日 ㊟	9:00～ 9:30	㊟	平成30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	23 日 ㊟	9:00～ 9:30	㊟	平成30年 3 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)	11 日 ㊟	13:00～13:30	㊟	平成29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	16 日 ㊟	13:00～13:30	㊟	平成29年 3 月、 4 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	17 日 ㊟	13:00～13:30	相	平成28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)	9 日 ㊟	13:00～13:30	相	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 6 か月児歯科相談	19 日 ㊟	8:30～10:00	㊟	平成27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	19 日 ㊟	8:30～10:00	㊟	平成27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 ㊟	10:00集合	㊟	平成31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
B C G 予防接種	5 日 ㊟	13:00～13:30	㊟	平成30年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25 日 ㊟		相			
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 ㊟	9:50集合	㊟	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	㊟	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 ㊟	13:00～13:30 受付	子榛	平成30年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費：100円(本代)	子榛

*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 い：相良総合センターい〜ら 相：相良保健センター B C G：相良B & G海洋センター
子榛：子育て支援センター榛原（さざんか） 子相：子育て支援センター相良（い〜ら） ㊟：榛原文化センター
問い合わせ／健：健康推進課 ☎㊟0024 子：子ども子育て課 ☎㊟0071 子榛：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