

5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)の忘れ相談	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		さざんか	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	15日(火)	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	9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
	23日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	9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
	23日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	15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
	23日(木)	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	
高次脳障がい医療等総合相談	29日(火)	13:00~17:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火)、(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

5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)
1日(日)	堀口外科医院 ☎5858	赤堀整形外科医院 ☎20117
2日(日)	藤本クリニック ☎1200	千内科クリニック ☎1001
3日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	玉井整形外科医院 ☎6667
4日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	いしだ眼科 ☎1400
5日(日)	高木内科医院 ☎0003	岡野内科医院 ☎1266
6日(日)	田形内科医院 ☎5320	かわしりこどもクリニック ☎0555
12日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	田崎クリニック ☎8585
19日(日)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
26日(日)	あかほりクリニック ☎5555	赤堀整形外科医院 ☎20117

この他にも、さまざまな効能があります。ぜひ緑茶を飲むだけでなく、料理やお菓子などにも使ってみてください。

★**むし歯予防**
むし歯の原因となる菌の増殖を抑えます。

★**肥満予防**
脂肪のもとになるブドウ糖を作る酵素の働きを抑えます。

★**抗酸化作用**
活性酸素ができるのを防ぎ、活性酸素を消す作用があります。(アイチエイジング)

★**カテキンの効能**
成分のひとつ「カテキン」について紹介します。

このレシピでは、粉茶を使用しています。緑茶は嗜好飲料としてだけでなく、効能も注目されています。今回は、緑茶の成分のひとつ「カテキン」について紹介します。

今月は、レシピ紹介！
今回は「豆乳くずもち」
NO. 120

健康推進課 山内麻莉絵



「1人分栄養価」

エネルギー	98	キロカロリー
炭水化物	19	グラム
たんぱく質	2	グラム
脂質	1	グラム
食塩相当量	0	グラム

- 「作り方」
- ①きなこ以外の材料を鍋に入れ、煮立ったら弱火にして、混ぜながら煮る。
 - ②固まり始めたら、水で濡らした容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ③食べる直前に容器から出して、食べやすい大きさに切る。
 - ④きなこをかけて、完成。

「材料(5人分)」

▼豆乳	2	cc
▼水	2	cc
▼砂糖	25	グラム
▼片栗粉	75	グラム
▼粉茶	10	グラム
▼きなこ	適量	

Message お知らせ

暖かくなってきましたね。新しく環境が変わった人は、休日に睡眠・栄養をしっかりとしてリフレッシュしましょう♪

5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)	20日(月)	9:00~11:00	さ	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
	13日(火)、27日(火)		相			
赤ちゃん相談	15日(火)	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	9日(木)	9:00~9:30	さ	平成30年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	28日(火)	9:00~9:30	さ	平成30年4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)	10日(金)	13:00~13:30	相	平成29年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	21日(火)	13:00~13:30	相	平成29年4月、5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	13日(月)	13:00~13:30	さ	平成28年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(木)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科相談	17日(金)	8:30~10:00	相	平成27年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日(金)	8:30~10:00	相	平成27年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	8日(木)	10:00集合	さ	平成31年3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
	14日(火)	13:00~13:30	相	平成30年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
23日(木)	さ					
BCG予防接種	14日(火)	13:00~13:30	相	平成30年11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)	24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	さ	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	21日(火)	13:00~13:30 受付	子相	平成31年1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 ☎: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 ☎20174
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(5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