

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
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(月)	8:30~11:00	トーク地頭方	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 *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。
	2日(火)		牧之原区民センター	
	3日(水)		細江コミュニティセンター	
	5日(金)		勝間田会館	
	6日(土)		さざんか	
	8日(月)		牧之原コミュニティセンター	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	1日(月)	12:30~14:00	遠渡公民館	榛原総合病院健診センター ☎06144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
	2日(火)		牧之原南公民館	
	3日(水)		寄子公民館	
	5日(金)		朝生公民館	
	9日(月)		大江区民館	
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)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	9日(火)、23日(火)		さざんか	
体組成測定会	2日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	9日(火)		さざんか	
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 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	3日(水)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245 (下田市)
	17日(火)		賀茂健康福祉センター	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	20日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	4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
	18日(木)	9:15~11:00	中部健康福祉センター (藤枝市)	
肝炎ウイルス検査	4日(木)	18:00~	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
	18日(木)	9:15~	中部健康福祉センター (藤枝市)	
精神保健福祉総合相談	2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
	17日(火)	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(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

Message
お知らせ

季節の変わり目は体調を崩しやすいです。
睡眠と栄養をしっかりと取るよう心掛けましょう♪

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)	1日(月)、29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
	8日(火)、22日(火)		相			
赤ちゃん相談	17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	4日(木)	9:00~9:30	さ	平成30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	23日(火)	9:00~9:30	さ	平成30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)	12日(金)	13:00~13:30	相	平成29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	16日(火)	13:00~13:30	相	平成29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	8日(月)	13:00~13:30	さ	平成28年12月、平成29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)	18日(木)	13:00~13:30	さ	平成28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	19日(金)	8:30~10:00	相	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
4歳児歯科相談	19日(金)	8:30~10:00	相	平成27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	さ	令和元年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	10日(火)	13:00~13:30	さ	平成31年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	26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	22日(月)	13:00~13:30 受付	子相	平成31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/さ：健康福祉センターさざんか 相：相良総合センターい〜ら 相：相良保健センター BCG：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：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(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

7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
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、直接問い合わせてください。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
7日(日)	酒井内科医院 ☎01100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818
14日(日)	堀口外科医院 ☎05858	かわしりこどもクリニック ☎05555
15日(祝)	廣瀬医院 ☎00006	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
21日(日)	藤本クリニック ☎1200	川田医院 ☎0154
28日(日)	中村医院耳鼻咽喉科 ☎0434	三輪クリニック ☎7300

元気に
いかをあ!
NO. 122

湿気が多く、暑い季節が
やってきました。冷えたア
イスクリューやジュースが
おいしい季節ですね。ここ
でみなさんにクイズです。
①メタボ予防に低カロリー
なのはどっち?
A かき氷1杯
B アイスクリュー1個
正解はAのかき氷です!
簡単でしたか?
かき氷1杯(90グラム)は
約70キロカロリーです
が、アイスクリュー1個
(200ml)は約300キ
ロカロリーで、フライドチ
キン1本分と同じくらい
のエネルギー量になります。
暑いからといって、毎日ア
イスクリューを食べている
と、体重の増加につながる
ので注意が必要です。
冷たいものを食べたいと
きは、量に注意して食べ
るか、こんにやくゼリーな
どを冷凍しておいて、少し
ずつ食べることもおすすめ
です。
また、アイスクリューよ
りも「氷菓」と記載されて
いるものの方が比較的低力

カロリーなので、購入する際
は、種類とエネルギー表示
をチェックしてみてください
い。その際、単位が「1個
あたり」なのか「100グ
ラムあたり」なのかは注意
したいポイントです。
②メタボ予防に低カロリー
なのはどっち?
A 炭酸ジュース500ml
B 缶コーヒー砂糖入り
190ml
正解はBの缶コーヒーで
すが、ここで注目したいの
はどちらも糖分が多いこ
と。砂糖スティック1本
3グラムとすると、炭酸
ジュースには18本分、缶
コーヒーには6本分の砂糖
が含まれているのです。メ
タボ予防としては、緑茶や
紅茶、無糖のコーヒーを選
びましょう。
また、暑くて食事がす
みにくいときなどは、牛乳
や豆乳など、たんぱく質が
含まれているものを選ぶの
もおすすめです。ただし、
牛乳や豆乳もとり過ぎには
注意しましょう(1日の目
安量はコップ1杯)。
暑い季節は、冷たいもの
を上手に選んで乗り切りま
しょう。
管理栄養士・山内麻莉絵