

8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)	1日(困)、2日(金)	12:45~14:00	牧之原コミュニティセンター	市民課 国保年金係 ☎0023 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
	7日(金)、20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)	3日(土)	8:15~11:00	榛原総合病院	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、ご確認ください。
	5日(日)		坂部区民センター	
	6日(金)、21日(金)		細江コミュニティセンター	
	7日(金)、16日(金)、19日(金)		相良保健センター	
	8日(金)、15日(金)、20日(金)		さざんか	
9日(金)	萩間公民館			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	7日(金)	12:30~14:00	片浜防災コミュニティセンター	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)
	8日(金)		仁田公民館	
	9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)	13日(金)、26日(金)、 28日(金)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024 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* *平成31年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・ 65歳・70歳の人が対象です。
	14日(金)、17日(土) (①)、27日(金)		相良保健センター	
	15日(金)		トーク地頭方	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	6日(金)、20日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(金)、27日(金)		さざんか	
体組成測定会	6日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(金)		さざんか	
こころとねむりの相談会	21日(金)	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」	7日(金) 21日(金)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 御殿場健康福祉センター(御殿場市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	17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	1日(金)	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
	15日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(金)	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
	15日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	20日(金)、28日(金)	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(金)、(土) (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... 暑い日が続きますね。
お知らせ... こまめに水分補給をして、熱中症に気を付けましょう。

8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)	5日(金)、19日(金)	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ください	健
	26日(金)		相			
赤ちゃん相談	14日(金)	9:00~10:30	さ	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	7日(金)	9:00~9:30	さ	平成30年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	27日(金)	9:00~9:30	さ	平成30年7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)	8日(金)	13:00~13:30	さ	平成29年12月、平成30年1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(金)	13:00~13:30	さ	平成29年7月、8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	9日(金)	13:00~13:30	相	平成29年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	20日(金)	13:00~13:30	相	平成28年6月、7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	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成28年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成27年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	さ	令和元年6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	5日(金)	13:00~13:30	相	平成31年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(金)		さ			
離乳食教室(要予約)	16日(金)	9:50集合	さ	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	19日(金)	13:00~13:30 受付	さ	平成31年4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 ☎: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) ☎: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(8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

8月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
4日(回)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	玉井整形外科医院 ☎6667
11日(回)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	千内科クリニック ☎1001
12日(祝)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
18日(回)	座光寺医院 ☎3206	かわしりこどもクリニック ☎0555
25日(回)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585

*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

元気にいかにあ!! NO. 123

熱中症を予防しましょう

●熱中症は室内でも多く発生

室内だから安全、ということはありません。外気温が高くなるにつれて、室温も上昇します。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

●高齢者は特に注意が必要

高齢者は次のような特徴があります。

- ①体内の水分が不足しがちです。
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています。
- ③暑さに対する体の調節機能が低下しています。

これらのことから、「暑い」と感じていなくても熱中症にかかる危険があります。また、重症化しやすいので特に注意が必要です。

●熱中症は予防が大切

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなく日でも、湿度が高い日、風が弱い日などは注意が必要です。

も、湿度が高い日、風が弱い日などは注意が必要です。急に暑くなった日は、体が慣れていないため、体温調節がうまくいかず、熱中症になる人が多くなっています。

●熱中症を予防するポイント

- ①こまめに水分補給をする
喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。入浴の前後や就寝前の水分補給も忘れずに!
- ②エアコンや扇風機を上手に使う
エアコンや扇風機は、温度や風向きを調整することで、体が冷えずに快適に使うことができます。これらが使えない場合は、冷たいタオルなどで体を冷やすことも効果的です。
- ③十分な睡眠をとる
通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンのタイマーを活用したりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、質のよい睡眠で体調を整えましょう。

熱中症を予防し、元気に夏を乗り切りましょう!

保健師 山村真理恵