

9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)	6日(金)	12:45~14:00	牧之原区民センター	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、心電図検査:1,500円、貧血検査:200円
	18日(金)、19日(土)		萩間公民館	
	27日(金)		相良保健センター	
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)	2日(月)	8:15~11:00	菅山農業就業改善センター	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。 *9月7日(日)はセット検診日(がん検診と特定健診の同時実施日)です。要予約、定員あり。
	3日(火)、7日(土) 11日(火)、12日(土)		さざんか	
	4日(水)		細江コミュニティセンター	
	5日(木)		トーク地頭方	
	6日(金)、13日(金)		相良保健センター	
	9日(月) 10日(火)		牧之原区民センター 勝間田会館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	4日(火)	12:30~14:00	西福田公民館	榛原総合病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
	5日(水)		落居公民館	
	6日(木)		鬼女新田公民館	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	2日(月)①	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	萩間公民館	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。
	2日(月)②		い〜ら	
	18日(金)①		勝間田会館	
	18日(金)②		坂部区民センター	
	26日(木)		さざんか	
総合健康相談(心や健康のこ もの忘れ相談)	3日(火)、17日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	10日(火)、24日(火)		さざんか	
体組成測定会	3日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	10日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	18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」	4日(火)	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
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	21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
肝炎ウイルス検査	5日(水)	18:00~19:40	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
	19日(水)	9:15~11:00	(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

Message  
お知らせ

残暑の厳しい日が続きますね。  
熱中症予防のために、クーラーなどの活用や水分補給を心がけましょう。

9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)	2日(月)、30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
	9日(月)		相			
赤ちゃん相談	18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	5日(水)	9:00~9:30	さ	平成31年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	24日(火)	9:00~9:30	さ	平成30年8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)	13日(金)	13:00~13:30	相	平成30年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	17日(火)	13:00~13:30	相	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6か月児歯科健診	9日(月)	13:00~13:30	さ	平成29年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	19日(水)	13:00~13:30	さ	平成28年7月、8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	20日(木)	8:30~10:00	相	平成28年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	20日(木)	8:30~10:00	相	平成27年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(火)	10:00集合	さ	令和元年7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	6日(金)	13:00~13:30	さ	平成31年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	27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	19日(水)	13:00~13:30 受付	子相	令和元年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様

\*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 子様: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

9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)
1日(日)	高木内科医院 ☎0003	徳山整形外科 ☎0666
8日(日)	田形内科医院 ☎5320	えんどうこどもクリニック ☎7373
15日(日)	酒井内科医院 ☎1100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
16日(祝)	サガラ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎7010
22日(日)	御前崎市家庭医療センターしらくクリニック ☎3211	岡野内科医院 ☎1266
23日(祝)	堀口外科医院 ☎5858	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
29日(日)	渥美医院 ☎0583	かわしりこどもクリニック ☎0555

**元気にいかをあ!**  
NO. 174

スマートフォンから  
子どもの目を守ろう!  
スマートフォン(スマホ)は、ここ10年で驚くほど普及しました。赤ちゃんをやすのびにスマホを使うお母さんも多いです。便利な機器なので、使う人がどんどん低年齢化していますが、子どもたちの目は大丈夫なのでしょうか。

**近視への影響**  
近年、近視の人が急増しています。近視の進行を早める原因としては、姿勢が悪く対象との距離が30cm未満であること、30分以上近くを見る作業を続けることなどがあります。小さい時期にスマホを見るようになると、近視と姿勢の両方への影響が心配されます。

**斜視と両眼視機能への影響**  
スマホは、目からの距離が近くなりがちなので、目を寄せることが続くことで

内斜視になったり、目を寄せることが難しく片目で見えたりする間欠性外斜視になったりした例が報告されています。

**ブルーライトの影響**  
スマホを夜遅くまで使っていると、脳への影響だけでなく、ブルーライトの影響で眠くならず、生活リズムが壊されてしまう可能性があります。

**守る3つの50**  
子どもがどうしてもスマホを手放せない場合は、次の「3つの50」を必ず守らせてください。

- ①スマホは、目と50cm以上離れても良く見えるものを使用する
- ②連続使用は50分以内
- ③必ず50cm以上離れて見る習慣をつける

子どもの目は非常に柔軟なので、大人の目のように疲れません。そのため、気付かないうちに目の負担を蓄積している可能性があります。周りの大人がそれを理解し、真剣に対策をとることが大切です。

今一度、家族間での決まりを見直し、健康的に快適にスマホを活用しましょう。

保健師 増田洋美