

10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)	16日(金)、17日(土)、23日(金)	12:45~14:00	細江コミュニティセンター	市民課 国保年金係 ☎0023
	28日(月)		さざんか	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
	31日(木)		勝間田会館	
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 ペブシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	15日(金)	8:15~11:00	萩間公民館	健康推進課 ☎0024
	16日(土)、19日(月)、24日(金)		相良保健センター	胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料
	17日(土)		トーク地頭方	
	18日(日)		牧之原コミュニティセンター	*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。
	21日(水)		坂部区民センター	
	23日(金)		細江コミュニティセンター	*10月19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。
25日(日)	さざんか			
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	1日(金)、2日(土)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	5日(土)①		さざんか	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。
	10日(木)		牧之原コミュニティセンター	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	1日(金)、15日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(土)、22日(土)		さざんか	
体組成測定会	1日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(土)		さざんか	
こころとねむりの相談会	16日(土)	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」	2日(土)	13:00~16:00	県精神保健福祉センター	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)	26日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
肝炎ウイルス検査	3日(土)	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
	17日(土)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	1日(金)、16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 お知らせ 少しく涼しくなってきましたね。上着で上手に体温調節して、体調を崩さないよう気を付けましょう!

10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)	7日(月)、21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
	28日(月)		相			
赤ちゃん相談	9日(土)	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	3日(土)	9:00~9:30	さ	平成31年2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(土)	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6か月児健診(満年齢)	10日(土)	13:00~13:30	さ	平成30年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	15日(土)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科健診	16日(土)	13:00~13:30	相	平成29年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	8日(土)	13:00~13:30	相	平成28年8月、9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	18日(日)	8:30~10:00	さ	平成28年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(日)	8:30~10:00	さ	平成27年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	2日(土)	10:00集合	さ	令和元年8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	4日(日)	13:00~13:30	さ	平成31年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(土)		相			
離乳食教室(要予約)	24日(土)	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
まきたまクラブ~産前サポート事業~ (要予約)	19日(土)	9:00~16:00	さ	妊婦とその夫または家族	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:15~9:30	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ
ブックスタート	23日(土)	13:00~13:30 受付	さ	令和元年6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 こ:こどもセンター ☎0083 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……ブ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(10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

10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)
6日(日)	廣瀬医院 ☎0006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
13日(日)	藤本クリニック ☎1200	三輪クリニック ☎7300
14日(月)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	玉井整形外科医院 ☎6667
20日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
22日(火)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	いしだ眼科 ☎1400
27日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818

### 元気にいかを煮！ NO.125

今月は「しずおか健康野菜レシピ」からの紹介です。このレシピ集は、地域企業、家庭における健康づくりを推進する「しずおかまるごと健康経営プロジェクト」の一環として、静岡県が作成したものです。掲載された料理は、県庁の食堂のほか、県内企業の社員食堂やスーパーマーケットで提供され、多くの人に利用されています。

今回は第2弾の「しずおか健康野菜〜夏飯〜」から、残暑を元気に乗り切るよう、さっぱりとおいしく食べられる料理を紹介いたします。

#### 3種のネバネバサラダ

【材料(1人分)】  
\*1家庭で作りやすい分量(4人分)を併記します。  
参考にしていただくと。

- オクラ 50g (\*20本)
- 長芋 20g (\*100g)
- トマト 20g (\*小1個)
- めかび 10g (\*40g)
- めんつゆ(3倍希釈) 9g (\*大さじ1と2/3)

【作り方】  
①オクラをゆでて小口切りにする。  
②長芋とトマトはさじの目こ切る。  
③①、②、めかびをめんつゆで和えて出来上がり。

【1人分栄養価】  
エネルギー 42キロカロリー  
炭水化物 9.2g  
たんぱく質 2.1g  
脂質 0.2g  
食塩相当量 0.9g

なお、レシピ集はインターネットからも見ることが出来ますので、ぜひご覧下さい。

\*静岡県公式ホームページ  
「しずおか健康野菜」  
(https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzau/)  
\*静岡県ちやこびのキッチン【ワックパット】  
(https://cookpad.com/kitchen/31292770)

管理栄養士 山内麻莉絵

