

3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	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 ☎020024
	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 ☎020024
	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 ☎020024
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 (6286) 9245
	18日(火)		中部健康福祉センター(藤枝市)	
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 (6286) 9245
H I V抗体検査	5日(火)	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
	19日(火)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	5日(火)	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
	19日(火)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	3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
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

厳しい寒さが続いていますね。睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気を付けましょう！

3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(火)、16日(火)、30日(火) 9日(火)、23日(火)	9:00~11:00	さ 相	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
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(火)	9:00~9:30	さ	令和元年7月、8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31年2月、3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7月、8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30年2月、3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(火)	13:00~13:30	さ	平成29年8月、9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(火)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科相談	27日(金)	8:30~10:00	相	平成28年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	27日(金)	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
予防接種説明会	4日(火)	10:00集合	さ	令和2年1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	11日(火)	13:00~13:30	さ	令和元年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25日(火)		相			
子宮頸がんワクチン	現在は積極的勧奨は差し控えとなっていますが、定期接種として可能です。		接種を希望する人は、問い合わせください。		中学1年~高校1年の女子	健
離乳食教室(要予約)	25日(火)	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	こ
ブックスタート	23日(火)	13:00~13:30 受付	子相	令和元年11月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 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/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
子相: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) 相:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎020024 こ:こどもセンター ☎020083 子相:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎023500

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(3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

3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。 ☎021131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎023211	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎0241818
8日(日)	酒井内科医院 ☎021100	かわしりこどもクリニック ☎0230555
15日(日)	渥美医院 ☎020583	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎026789
20日(金)	廣瀬医院 ☎020006	三輪クリニック ☎027300
22日(日)	藤本クリニック ☎0241200	玉井整形外科医院 ☎026667
29日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎026611	千内科クリニック ☎021001

元気な我が子を
いかにあ！
NO.130

お父さんにごできる子育て
〜イクメンを目指そう！〜

核家族が増え、子育てをしながら働いているお母さんも増えてきていることから、お父さんはお母さんのサポートができる大切な存在です。そこで、お父さんにごできる子育てをご紹介します。

①喜びの共有をしよう

心身共にエネルギーが必要な子育ては、時に不安や悩み、イライラもつきものです。お母さんの話をじっくり聞き、頑張りを認め、味方となるお父さんの存在は大きな支えとなります。お母さんの思いを聴く、ねぎらう、褒めることだけでもイクメン度はグッと上がります。お父さんの変化や成長と一緒に喜び合えることも素敵な時間ですね。

②家事で役割を持とう

特別な育児をしようとするのではなく、家事をお手伝いすることもお母さんにとって大助かりです。夫婦

間でよく話し合い、洗濯や掃除、炊事などできることを分担してみましよう。

③お風呂に入れよう

育児の中でも入浴は特に力のある大変なものです。お母さん一人では負担が大きく、お風呂こそお父さんの活躍の場です。



④遊びに連れて行こう

休日にはお父さんとぜひ外へ遊びに出かけましょう。体力のあるお父さんとの体を使った遊びは、お子さんの運動発達を促すことにつながります。子育ては大変な事も多いですが、かけがえのない時間です。お子さんは、幼いながらも夫婦間のやりとりや思いやりをしっかりと見て感じていきます。夫婦で助け合い、自分を育ててくれた体験はお父さんの心を養い、健やかな成長につながります。お父さんを支え思いやり、お子さんのためにできる子育てを、ぜひ夫婦と一緒に取り組んでみましよう。

保健師 松高紗奈

