

4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	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	14日(火)、28日(火)		さざんか	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	14日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	15日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	8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
	15日(火)		東部健康福祉センター(沼津市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	18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
精神保健福祉総合相談	7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
	15日(火)	14:30~	島田市健康福祉センター(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

4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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
5日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎020013	三輪クリニック ☎07300
12日(日)	あかほりクリニック ☎05555	玉井整形外科医院 ☎06667
19日(日)	田形内科医院 ☎05320	千内科クリニック ☎01001
26日(日)	座光寺医院 ☎03206	いしだ眼科 ☎04100
29日(水)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887

は特定健診を受診し、早期発見のために、まずは特定健診を受診しましょう。早期発見のために、まずは特定健診を受診しましょう。

徐々に増加している糖尿病予備群の恐怖。糖尿病予備群とは、血糖値が糖尿病と診断されるまで高くはないものの、正常値より高い状態のことです。実は、本市は静岡県全体と比較して見ても「糖尿病予備群」の人がとても多くなっています。糖尿病予備群と言われても、自覚症状はほぼないため「糖尿病ではないから大丈夫」と考えがちです。しかし、糖尿病予備群の場合、健康な人の6~20倍も糖尿病を発症しやすいといわれています。将来糖尿病になる確率が高いです。糖尿病は、年単位の時間をかけて徐々に血糖値のコントロールが悪くなり、進行すると神経障害(手足の痛み、しびれ)や網膜症(視力障害)、糖尿病性腎症(透析導入の原疾患第一位)など、全身に重篤な合併症を引き起こします。



運動でインスリンを活性化。血糖値を下げる「インスリン」というホルモンは、運動によって働きが高まります。よく噛みゆっくり食べる。よく噛んで食べると、血糖値が上がりにくくなる上、少ない量でも満腹感が得られます。糖分をとりすぎない。砂糖や果糖(果物)は血糖値を急激に上昇させます。間食や夜食、ジュース類は控えましょう。果物は間食や食前よりも食後に摂るのがお勧めです。食物繊維をたっぷり取る。野菜や海藻に含まれる食物繊維は血糖の急激な上昇を抑えることができます。食事の始めに野菜や海藻を取るのをお勧めです。

保健師 大隅麻由

Message お知らせ 年度末の忙しい時期ですね。休日には休養をしっかりと取り、健康管理に気を配りましょう。

4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)	6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)	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
赤ちゃん相談	16日(木)	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	10日(金)	9:00~9:30	さ	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	28日(火)	9:00~9:30	さ	平成31年3月、4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)	9日(木)	13:00~13:30	さ	平成30年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	13:00~13:30	さ	平成30年3月、4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	24日(金)	13:00~13:30	相	平成29年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(火)	13:00~13:30	相	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6か月児歯科相談	17日(金)	8:30~10:00	さ	平成28年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日(金)	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
予防接種説明会	7日(火)	10:00集合	さ	令和2年2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	7日(火)	13:00~13:30	相	令和元年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(木)		さ			
子宮頸がんワクチン	現在は積極的勧奨が差し控えとなっていますが、定期接種として可能です			中学一年~高校一年の女子	接種を希望する人は、問い合わせてください。	健
まきたまクラブ~産前サポート事業~	18日(土)	9:15~9:30	さ	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	23日(木)	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	8:15~17:00	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	20日(月)	13:00~13:30 受付	子相	令和元年12月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 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 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) ☎:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎030024 こ:こどもセンター ☎030083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎01174
社:社会福祉協議会 ☎03500

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 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
- ▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(第1土曜、第2・3・4日曜の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)
- ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054(644)0099