

7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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	29日(木)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎023 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
	30日(金)		さざんか	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	7日(木)、21日(木)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
	14日(木)、28日(木)		さざんか	
体組成測定会	7日(木)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
	14日(木)		さざんか	
こころとねむりの相談会	15日(金)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	1日(木)	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
	15日(木)		賀茂健康福祉センター (下田市)	
自死遺族のつらい (東部わかちあい すみれの会)	18日(土)	13:30~15:30	ぬまつ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (6286) 9245
HIV抗体検査	2日(木)、30日(木)	2日(18:00~19:40) 30日(9:15~11:00)	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
肝炎ウイルス検査	2日(木)、30日(木)	2日(18:00~19:40) 30日(9:15~11:00)	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
精神保健福祉総合相談	7日(木)、15日(木)	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(木) (年末年始祝日除く)	10:00~19:00	県不妊・不育専門 相談センター	県不妊・不育専門相談センター ☎055 (991) 2006
	毎週(木、土) (年末年始祝日除く)	10:00~15:00		

Message
お知らせ

暑い日が続きますね。
体がつらいと感じたら、無理せず、一休みしてみましょう。

7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(木)、13日(木) 20日(木)、27日(木)	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	9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	2日(木)	9:00~9:30	さ	令和元年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	28日(木)	9:00~9:30	さ	令和元年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)	10日(金)	13:00~13:30	相	平成30年11月、12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(木)	13:00~13:30	相	平成30年6月、7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	6日(木)	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
3歳児健診(満年齢)	16日(木)	13:00~13:30	さ	平成29年5月、6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	相	平成28年12月、平成29年1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	相	平成28年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	3日(金)	10:00集合	さ	令和2年5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	3日(金)	13:00~13:30	さ	令和2年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	17日(金)		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つて 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)	30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	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	20日(木)	13:00~13:30 受付	さ	令和2年3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。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

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 ☎024 こ:こどもセンター ☎0083 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 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

7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)
5日(木)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	三輪クリニック ☎7300
12日(木)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	藤本クリニック ☎1200
19日(木)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	玉井整形外科医院 ☎6667
23日(木)	渡辺内科医院 ☎5232	千内科クリニック ☎1001
24日(木)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
26日(木)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585

元気にいかをあげよう!
NO. 134

ストレスとの付き合い方
外出自粛が必要な時に
現在、新型コロナウイルス
感染症予防のため、不要
不急の外出自粛や密閉・密
集・密接の「三密」を避け
るような対策が必要となっ
ています。

仕事などの本来
するべきことやし
たいことができな
いと生活リズムが変わり、
ストレスが溜まり、免疫力
は弱まります。

● **ストレスとの付き合い方**
不要不急の外出を控えな
ければならないのは普通の
ことではないので、ストレ
スがあるのは当然です。
1 **免疫力・体力は大切!**
免疫力を高める基本は規
則正しい生活です。
①食事はバランスよく3食
とりましょう。
②生活リズムを乱さないよ
うに、睡眠をとりますよ
う。同じ時間に起きて寝
るほか、日中自宅ででき
る範囲で体を動かしま
しょう。起きた時に「良

く寝た」感じを持てるこ
とが大切です。
③入浴は身近なリラックス
方法。寝る前にはぬるめ
のお湯で、朝眠い時は熱
いシャワーがオススメです。
2 **コミュニケーション:
会わずにできる会話方法を**
電話やメー
ルなど人と
つながること
ができます。
手紙という方
法もあります。不安である
ことをおしゃべりや愚痴で
発散しましょう。
3 **情報はほどほどに:時
には距離を取りましょう**
テレビやインターネット
などからの情報には振り回
されないように、ほどほど
に付き合いましょう。また、
画面からのブルーライトは
睡眠の妨げにもなります。
寝る30分前には電源を切り
ましょう。
4 **笑いの効用**
笑うことで自律神経のバ
ランスが整い、免疫力があ
ります。笑うことを意識
し、ウイルス感染を予防す
る免疫力をつけ
ましょう。

健康推進課