

8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)	6日(金)、7日(土) 19日(金)	12:45~14:00	牧之原コミュニティセンター さざんか	国保年金課 ☎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:1,500円、貧血検査:200円
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 過年ウイルス検査 ペプシンゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(土) 3日(日)、12日(日) 4日(月) 5日(火)、7日(水) 6日(木)、11日(水)、13日(金) 24日(日) 31日(日)	8:30~11:00	標原総合病院 相良保健センター 勝岡田会館 細江コミュニティセンター さざんか 坂部区長センター 牧之原区民センター	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。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	3日(日) 4日(月) 5日(火) 7日(水) 24日(日)	12:30~14:00	片瀬防災コミュニティセンター 朝生公民館 仁田公民館 女神公民館 坂部第六公民館	標原病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	7日(日) 午前のみ 7日(日) 午後のみ 11日(木)、19日(木) 18日(水) 20日(木)	完全予約制	勝岡田会館 細江コミュニティセンター 相良保健センター さざんか 牧之原コミュニティセンター	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* *令和2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。 ●11日(木)は託児があります(完全予約制)。
女性の総合がん検診 (婦人科検診+大腸がん+肺がん検診+*胃がん検診)	13日(日) 15日(月)	完全予約制	い〜ら 標原文化センター	健康推進課 ☎0024 大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料 *胃がん検診:1,900円 *午前のみ
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(火)、18日(土) 11日(木)、25日(木)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	4日(火) 11日(木)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとむむりの相談会	19日(日)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024

Message... 日差しが厳しい季節になりましたね。
お知らせ 熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう!

8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)	3日(日)、17日(日) 24日(日)、31日(日)	9:00~11:00	☎	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	14日(日)	9:00~10:30	☎	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	7日(日)	9:00~9:30	☎	令和2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	28日(日)	9:00~9:30	☎	令和元年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)	6日(日)	13:00~13:30	☎	平成30年12月、平成31年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	4日(日)	13:00~13:30	☎	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6か月児歯科健診	25日(日)	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
3歳児健診(満年齢)	21日(日)	13:00~13:30	相	平成29年6月、7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(日)	8:30~10:00	☎	平成29年1月、2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(日)	8:30~10:00	☎	平成28年7月、8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(日)	10:00集合	☎	令和2年6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
B C G 予防接種	7日(日) 20日(日)	13:00~13:30	相 ☎	令和2年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
子宮頸がんワクチン	現在各種の動向が差し控えとなっておりますが、定期接種として可能です			中学1年~高校1年の女子	接種を希望する人は、 問い合わせてください。	健
離乳食教室(要予約)	27日(日)	9:50集合	☎	4~5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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ

*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「まきはくメール」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
子接:子育て支援センター標原(さざんか) 子接:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎:標原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子接:子育て支援センター標原 ☎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
▶☎54(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太標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 ☎54(644)0099

8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。標原医師会のホームページからも情報の確認ができます。
*標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(標南西部地区)	開業医(標南東部地区)
2日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666
9日(日)	高木内科医院 ☎0003	えんどうこどもクリニック ☎7373
10日(日)	堀口外科医院 ☎5858	岡野内科医院 ☎1266
16日(日)	サガフ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎7010
23日(日)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎3211	川田医院 ☎0154
30日(日)	酒井内科医院 ☎1100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818

元気な我が家!

NO. 175

綱も一人はうまからず

新型コロナウイルスの影響で、以前と同じように食事を楽しむ機会が減っています。緊急事態宣言が解除された今でも、自宅外での食事や友人と集まる会食などをしづらいのが現状ではないでしょうか。私もその一人です。

「新しい生活様式」の食事における実践例では、

- ☐持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐屋外空間で気持ち良く
- ☐大皿は避けて、料理は個々に
- ☐対面ではなく横並びで座ろう
- ☐料理に集中、おしゃべりは控える

と示されています。感染症予防のためにはやむを得ないことですが、なんとなく気が疲れてしまいますよね。食事を楽しむことは、心の栄養につながります。孤食(一人の食事、孤食)は、栄養の偏りや食欲

低下を引き起こすことがあります。また、心理学の研究結果に、一人より複数で食べる時のほうが、食べる量が増えるという報告があります。

市では、食の支援を目的に活動している「健康づくり食生活推進協議会」(「ちよつとサポーター」と一緒に、高齢者の会食をきっかけにした通いの場づくりを支援しています。参加者からは「栄養バランスが整った食事が食べられる」といった声も聞かれます。「綱も一人はうまからず」ということわざにもあるように、食事の雰囲気は大事ですね。

今は以前のような食事の楽しみ方は難しいかもしれませんが、感染症予防で自分と大切な人を守りつつ、食を通じた健康づくりや、栄養だけではなく食事の意義について、考えていきたいですね。

保健師 山名友紀乃