

9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)	5日(国)*	8:30~11:00	さざんか	健康推進課 ☎024 *セット検診日(がん検診と特定健診の同日実施日)です。
	9日(国)	12:45~14:00	牧之原区民センター	国保年金課 ☎023 オプション検査料金(税別) 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
	14日(国)		坂部区民センター	
	23日(国)・24日(国)		萩間公民館	
	29日(国)		菅山農業就業改善センター	
30日(国)	さざんか			
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 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(国)、2日(国)	8:15~11:00	相良保健センター	榛原病院健診センター ☎6144 健康推進課 ☎024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円 肺がん検診:無料 *9月5日(国)はセット検診日(がん検診と特定健診の同日実施日)のため、時間は8:30~11:00です。
	3日(国)		トーク地頭方	
	4日(国)		細江コミュニティセンター	
	5日(国)*、9日(国)、11日(国)		さざんか	
	7日(国)		牧之原コミュニティセンター	
	8日(国)		勝間田会館	
10日(国)	菅山農業就業改善センター			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	1日(国)	12:30~14:00	鬼女新田公民館	榛原病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます)
	2日(国)		笠名公民館	
	3日(国)		落居公民館	
	8日(国)		切下農業研修センター	
	9日(国)		寄子公民館	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	8日(国) 午前のみ	完全予約制	萩間公民館	健康推進課 ☎024 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歳の人対象です。
	8日(国) 午後のみ		坂部区民センター	
	16日(国)		さざんか	
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)	23日(国)	完全予約制	地頭方原子力防災センター(ジーポ)	健康推進課 ☎024 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	1日(国)、15日(国)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
	8日(国)		さざんか	
体組成測定会	1日(国)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
	8日(国)		さざんか	
こころとねむりの相談会	16日(国)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎024

Message
お知らせ

残暑が厳しい日が続きますね。
クーラーなどを活用し、温度調節することで、熱中症を予防しましょう。

9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(国)、14日(国) 28日(国)	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	10日(国)	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(国)	9:00~9:30	さ	令和2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	17日(国)	9:00~9:30	さ	令和元年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)	8日(国)	13:00~13:30	相	平成31年1月、2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(国)	13:00~13:30	相	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6か月児歯科健診	11日(国)	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
3歳児健診(満年齢)	24日(国)	13:00~13:30	さ	平成29年7月、8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(国)	8:30~10:00	相	平成29年2月、3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(国)	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
予防接種説明会	4日(国)	10:00集合	さ	令和2年7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	10日(国)	13:00~13:30	さ	令和2年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25日(国)		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。			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)	24日(国)	9:50集合	さ	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	さ	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「まきはぐメール」でお知らせします。

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:子育て支援センター榛原(さざんか) 子: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 ☎024 こ:こどもセンター ☎0083 子: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

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。
▶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

9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(回)	渥美医院 ☎0583	かわしりこどもクリニック ☎0555
13日(回)	廣瀬医院 ☎0006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
20日(回)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	藤本クリニック ☎1200
21日(回)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
22日(回)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	三輪クリニック ☎7300
27日(回)	渡辺内科医院 ☎5232	玉井整形外科医院 ☎6667

元気に
いかを
あ！
NO.136

歯周病を予防しましょう！
歯を失う原因の1位は歯周病、2位は虫歯です。歯周病は自覚症状が少ない病気です。日頃のセルフケアや検診がとても大切です。

歯周病とは
細菌が原因で炎症が起こり、歯を支える組織が痛んでいく病気です。初期の歯周病はほとんど自覚症状がないため、歯周病にかかっていることに気づきにくく、結果的に歯を何本も失う原因になってしまいます。また、歯周病を放置すると、歯周病菌が口の中だけでなく血流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や肺炎、虚血性心疾患など、さまざまな病気に影響があることがわかっています。

歯周病予防にはブラッシングが一番！
歯垢(プラーク)を取るにはブラッシングが大切です。正しいブラッシングを身につけ、歯周病を予防しましょう。

「歯みがきの基本」
「丁寧にみがく」
「食べたら磨く」ことを心掛け、特に就寝前は3分以上かけて、1本1本意識して磨きます。歯ぐきと歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシを当て、小刻みに動かします。

■歯間清掃用具を使う(デンタルフロスや歯間ブラシなど)
歯間清掃用具は、歯ブラシだけでは落としきれない汚れを落とすのにも有効です。歯間清掃用具を使って100%歯みがきを目指してみよう。

■定期的に歯科検診を受ける
歯科の病気になる前から予防することが大切です。自分に合った歯の磨き方や、歯間清掃用具の使い方なども教えてもらえます。かかりつけ歯科医を持ちましょう。



健康推進課 保健師 折田