

12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)	2日(金)	12:45~14:00	さざんか	国保年金課 ☎0023 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
	9日(金)		勝間田会館	
	10日(金)		相良保健センター	
	11日(金)			
	24日(金)			
25日(金)				
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(金)	8:15~11:00	相良保健センター	榛原病院健診センター ☎06144 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
	2日(金)		萩間公民館	
	4日(金)		細江コミュニティセンター	
	5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	1日(金)、15日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(金)、22日(金)		さざんか	
体組成測定会	1日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(金)		さざんか	
こころとねむりの相談会	16日(金)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	2日(金)	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
	16日(金)		西部健康福祉センター(磐田市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	19日(金)	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
HIV抗体検査	①6日(金) ②17日(金)	①13:00~16:00 ②9:15~11:00	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				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	1日(金)、16日(金)	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
	9日(金)	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(金) (年末年始・祝日休み)	10:00~19:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木)、(土) (年末年始・祝日休み)	10:00~15:00		

Message | 風邪やインフルエンザなどの病気にならないように、
お知らせ | うがい手洗いをしっかりしましょう。

12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(金)、14日(金)	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
	21日(金)、28日(金)		さ			
赤ちゃん相談	11日(金)	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(金)	9:00~9:30	さ	令和2年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	22日(金)	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6か月児健診(満年齢)	10日(金)	13:00~13:30	さ	平成31年4月、令和元年5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(金)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科健診	8日(金)	13:00~13:30	相	平成30年5月、6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(金)	13:00~13:30	相	平成29年10月、11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	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成29年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	23日(金)	8:30~10:00	さ	平成28年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	さ	令和2年10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	4日(金)	13:00~13:30	相	令和2年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	18日(金)		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、 問い合わせください。	健
離乳食教室(要予約)	24日(金)	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	9:15~9:30	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/☎: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 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子榛: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

12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。

*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(金)	座光寺医院 ☎03206	川田医院 ☎0154
13日(金)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	藤本クリニック ☎1200
20日(金)	渡辺内科医院 ☎5232	三輪クリニック ☎7300
27日(金)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	玉井整形外科医院 ☎6667
29日(金)	座光寺医院 ☎03206	千内科クリニック ☎1001
30日(金)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
31日(金)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎3211	佐故医院 ☎7010

あなたの体重は適正ですか?
自分の適正体重を知ろう
皆さんは自分の適正体重をご存じでしょうか。
適正体重は「身長(メートル)×22」で計算できます。適正体重は最も病気になるににくい体重といわれており、これよりも現在の体重が少なすぎたり多すぎたりする場合は、体への負担がかかるといわれています。適正体重よりも多すぎる場合は、エネルギーの取りすぎにより、体内に脂肪が蓄積している可能性があります。
肥満は病気のもとに
肥満の人は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気になるやすいといわれています。これらの病気が動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招く可能性があります。
このような病気にかからないためには、体重コントロールが重要です。特に、20歳の頃よりも体重が10キ

元気に
いかにあ!
NO. 139

以上増加している人は、増加していない人に比べて約2.5倍糖尿病にかかりやすくなるといわれており、注意が必要です。
体重を1カ月で1キロ減らす方法は、無理なダイエットをせず、1カ月で1キロ(7000キロカロリー)程度の減量が理想的です。では、どのように体重を減らせば良いでしょうか。体重を1カ月で1キロ減らすには、1日約240キロカロリーを余分に消費する必要があります。普段何気なく食べている間食を控える、運動不足の人はウォーキングなどの運動を取り入れることで達成されます。
現状を知るために、まずは毎日体重計に乗ってみましょう。
ウォーキング(60kgの人) 約23分で100kcal
干し芋2本(40g) 約120kcal
大隅麻由 保健師