

2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 |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 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) | 17日(木) | 完全予約制 | 榛原文化センター | 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、大腸がん検診：1,000円、肺がん検診：無料、胃がん検診(午前のみ)：1,900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。 |
| 総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談 | 2日(木)、16日(木) 9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 | 2日(木) 9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 |
| こころとねむりの相談会 | 17日(木) | 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」 | 3日(木) 17日(木) | 13:00~16:00 | 静岡県精神保健福祉センター 熱海健康福祉センター(熱海市) | 静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245 |
| 自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会) | 20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 |
| HIV抗体検査 | 4日(木)、18日(木) | 4日 18:00~19:40 18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 | 4日(木)、18日(木) | 4日 18:00~19:40 18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 | 2日(木)、17日(木) 25日(木) | 13:30~ 14:00~ | 中部健康福祉センター(藤枝市) 中部健康福祉センター(榛原分行舎) | 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) (年末年始祝日休み) 毎週(土)、(日) (年末年始祝日休み) | 10:00~19:00 10:00~15:00 | 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 |

Message お知らせ あけましておめでとうございます。
睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

2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) | 1日(木)、8日(木) 15日(木)、22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 | 10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 | 5日(金) | 9:00~9:30 | さ | 令和2年7月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 1歳児健康相談 | 18日(木) | 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6か月児健診(満年齢) | 4日(木) | 13:00~13:30 | さ | 令和元年6月、7月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 2歳児歯科健診 | 12日(金) | 13:00~13:30 | さ | 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6か月児歯科健診 | 19日(金) | 13:00~13:30 | 相 | 平成30年7月、8月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 3歳児健診(満年齢) | 17日(木) | 13:00~13:30 | 相 | 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6か月児歯科相談 | 24日(木) | 8:30~10:00 | さ | 平成29年7月、8月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 4歳児歯科相談 | 24日(木) | 8:30~10:00 | さ | 平成29年1月、2月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 予防接種説明会 | 2日(木) | 10:00集合 | さ | 令和2年12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 | 9日(木) 26日(金) | 13:00~13:30 | さ 相 | 令和2年8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 |
| まきひよクラブ(要予約) | 26日(金) | 9:30~12:00 | さ | 産婦(産後4カ月まで) | 母子健康手帳 | 健 |
| 離乳食教室(要予約) | 25日(木) | 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。

会場/☎：健康福祉センターさざんか ☎：相良総合センターいへら ☎：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(いへら) ☎：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

2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(榛南東地区) |
|--------|-----------------------------|-----------------------|
| 7日(日) | 御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211 | 千内科クリニック ☎1001 |
| 11日(木) | 酒井内科医院 ☎1100 | 佐故医院 ☎7010 |
| 14日(日) | 渥美医院 ☎0583 | かわしりこどもクリニック ☎0555 |
| 21日(日) | 廣瀬医院 ☎0006 | さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818 |
| 23日(木) | 永尾内科循環器科医院 ☎6611 | はいばら泌尿器科クリニック ☎0887 |
| 28日(日) | 石井内科皮膚科医院 ☎0013 | こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789 |

元気にいかをあ！

NO. 139

■低栄養状態を簡単にチェック

自分が低栄養状態ではないか簡単にチェックすることができます。

①この半年で2~3kg体重が減っていませんか？
②BMIが18.5未満ではありませんか？
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■気を付けたい「低栄養」

「低栄養」という言葉を聞いたことがありますか？ エネルギーやたんぱく質の不足があると「低栄養」と呼ばれる状態になり、低栄養状態が進むと、体力や筋力が低下し、転倒・骨折、寝たきりになりやすくなります。また、閉じこもりがちになると、うつ病や認知症のリスクも高まります。免疫力も低下するので、感染症にもかかりやすくなってしまうのです。

特に65歳以上のおよそ6人に1人が、低栄養傾向とされています。

■バランス良く食べるための工夫

低栄養にならないように、たんぱく質を中心に、バランスの良い食事をしましょう。

■m÷身長 **■mで計算** **■cmからmに直して計算** **■17.8**です。

例えば体重40kg、身長150cmの人のBMIは、
40kg÷1.5m÷1.5m=17.8です。

①、②のいずれかに当てはまったら、低栄養状態かもしれません。

■m÷身長 **■mで計算** **■cmからmに直して計算** **■17.8**です。

例えば体重40kg、身長150cmの人のBMIは、
40kg÷1.5m÷1.5m=17.8です。

①、②のいずれかに当てはまったら、低栄養状態かもしれません。

「ごあいさやか(に)いただく」の10食品を毎日食べて、生き生きとした生活を送りましょう。

