

3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
総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談	2日(火)、16日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	9日(火)、23日(火)		さざんか	
体組成測定会	2日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	9日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	17日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	3日(火)	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
	17日(火)		中部健康福祉センター(藤枝市)	
自死遺族のつらい(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)	18:00~19:40	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
	18日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	4日(木)	18:00~19:40	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
	18日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	2日(火)	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(火) (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
お知らせ

厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいです。外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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(火)、8日(火) 15日(火)、22日(火) 29日(火)	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	11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	4日(木)	9:00~9:30	さ	令和2年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	19日(金)	9:00~9:30	さ	令和2年3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)	9日(火)	13:00~13:30	相	令和元年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	5日(金)	13:00~13:30	相	平成31年2月、3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	16日(火)	13:00~13:30	さ	平成30年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	18日(木)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科相談	12日(金)	8:30~10:00	相	平成29年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	12日(金)	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
予防接種説明会	2日(火)	10:00集合	さ	令和3年1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	12日(金)	13:00~13:30	相	令和2年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(火)		さ			
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。		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)	25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

*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:相良保健センター BCG:相良B&G海洋センター
子接:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 藤:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎030024 こ:こどもセンター ☎0300083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎033500

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

3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。 ☎021131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
7日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎020434	藤本クリニック ☎021200
14日(日)	渡辺内科医院 ☎025232	三輪クリニック ☎027300
20日(土)	座光寺医院 ☎033206	玉井整形外科医院 ☎026667
21日(日)	あかほりクリニック ☎025555	千内科クリニック ☎031001
28日(日)	高木内科医院 ☎020003	いしだ眼科 ☎031400

元気がないかをあらわすNO.140
コロナに揺れたこの1年3月は自殺対策強化月間です。年度末には、自殺者が増加する傾向にあります。

●**コロナ禍の影響**
自殺の多くは、追い詰められた末に起きる事象です。本年度は新型コロナウイルス感染症で経済的・社会的・心理的に影響を受け、自殺者の状況も次のように変化しました。
①4~6月は例年より減少
緊急事態宣言発令・解除の時期は自殺者が減少しました。未知のウイルスによる死への恐怖によって、人々が自身の命を守ろうとする意識が高まった可能性があるそうです。

●**自殺報道の影響と考えられる自殺の増加**
7月に若手有名俳優の自殺の報道があり、その日から自殺者は増加しました。報道機関はその後、自殺報道の中で併せて相談先を伝えるようになりました。

③8月以降も前年比増加

8月にはさまざまな年代で女性の自殺者が増加しました。全体では、男性の方が多く、例年より自殺者が増加している状況は続いています。特に10月は、前年比4割増と深刻でした。

●**対応・工夫した自分たちを認めよう**
昨年の流行語「三密」が大賞が「三密」になったように、私たちはコロナ禍でさまざまな感染症対策をしました。例えば、外出時にはマスクを着用して消毒を心掛け、夏は熱中症予防と両立しました。遠方の人とも電話やリモートなどでつながる工夫をしました。不便を感じながらも「戦う相手はウイルス」と考え、工夫した生活を続けている私たちを認めることも、自殺対策につながります。

●**悩みを一人で抱えないで**
誰かに話をすることでつらさが和らぐことがあります。相談窓口を以下から検索すると確認できます。ご活用ください。
健康推進課

牧之原市 こころとねむり