

4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	6日(火)、20日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎③0024
	13日(火)、27日(火)		さざんか	
体組成測定会	6日(火)	9:30~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎③0024
こころとねむりの相談会	21日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎③0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	7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
	21日(火)		熱海健康福祉センター(熱海市)	
自死遺族のつらい(東部わかちあい すみれの会)	17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
H I V抗体検査	15日(火)	9:15~10:20	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	15日(火)	9:15~10:20	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	6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
	28日(火)	14:30~	島田市健康福祉センター(はなみずき)	
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 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。しっかりと休養と睡眠をとるようにしましょう！

4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)	5日(火)、12日(火) 19日(火)、26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	28日(火)	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	23日(金)	9:00~9:30	さ	令和2年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	9日(金)	9:00~9:30	さ	令和2年4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)	15日(火)	13:00~13:30	さ	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	22日(火)	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
3歳児健診(満年齢)	27日(火)	13:00~13:30	相	平成30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(金)	10:00集合	さ	令和3年2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	13日(火)	13:00~13:30	相	令和2年10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、問い合わせてください。	健
まきたまクラブ(要予約)	17日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦とその夫または家族	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	28日(火)	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 B C G: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) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 榛:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎③0024 こ:こどもセンター ☎③0083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎②0174
社:社会福祉協議会 ☎②3500

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

産後も笑顔が素敵なママでいるために
NO. 141
産後、甘え下手な人ほどなりやすく、7人に1人が産後うつになるといわれています。決して珍しいことではありません。産後も笑顔で過ごすため、次のことを参考にしてみてください。

●パパができること
変化に気づき、ママの頼れる話し相手になる▼家事や育児を率先して行う▼休日1時間、子どもを預かり、ママに自由時間をつくるなど

●ママができること
同じ子育て中のママや、

産後は赤ちゃんのお世話に追われ、自分の心や体の不調は後回しにしがちです。「いつもと違うな」と感じたときは、迷わず医師や助産師、保健師に相談しましょう。市では、赤ちゃん訪問や赤ちゃん相談、産婦健診、助産師に相談ができる産後ケア事業を実施しています。

祖父母や地域の皆さんは、アドバイスよりも、出産や育児を労う「がんばっているね」の声かけをお願いします。産後のママはともナイーブになり、善意からの一言でもプレッシャーを感じることもある一方、孤立しがちです。子育てはひとりではできません。パパや祖父母、地域の人が応援していることを忘れず、上手に周りを頼ってくださいね。

健康推進課保健師 山口舞

4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。 ☎②1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
4日(回)	田形内科医院 ☎⑤5320	田崎クリニック ☎③8585
11日(回)	酒井内科医院 ☎⑤1100	徳山整形外科 ☎③0666
18日(回)	サガラ眼科 ☎⑤2222	えんどうこどもクリニック ☎②7373
25日(回)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎③3211	佐故医院 ☎②7010
29日(回)	堀口外科医院 ☎⑤5858	玉井整形外科医院 ☎②6667