

6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	随時 ※要予約	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	1日(火)	9:30~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	16日(火)	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(火) 16日(火)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 富士健康福祉センター(富士市)	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)	19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 肝炎ウイルス検査	3日(火) 17日(火)	18:00~19:00 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	1日(火)、16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) 毎週(木)、(土) (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
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 過年ウイルス検査 ペブシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	11日(金)、19日(土)、 25日(金)、29日(火)、 30日(火) 14日(木)、16日(金)、 28日(木) 18日(土) 21日(月) 23日(水) 24日(木)	8:15~11:00	相良保健センター さざんか 勝間田会館 牧之原コミュニティセンター 細江コミュニティセンター 菅山農業研修センター	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
結核・肺がん検診 大腸がん検診	16日(火) 18日(木) 23日(火) 24日(水) 25日(木) 29日(火) 30日(火)	12:30~14:00	川崎コミュニティ防災センター 切下農業研修センター 女神公民館 豊岡公民館 笠名公民館 大江市民会館 片浜防災コミュニティセンター	榛原病院健診センター ☎06144

Message... もうすぐ梅雨です。
お知らせ 季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分注意しましょう♪

6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(月)、14日(月) 21日(月)、28日(月)	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	17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	29日(火)	9:00~9:30	さ	令和2年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	3日(木)	9:00~9:30	さ	令和2年6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(木)	13:00~13:30	さ	令和元年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	7日(月)	13:00~13:30	相	令和元年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	22日(火)	13:00~13:30	相	平成30年4月、5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(火)	10:00集合	さ	令和3年4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12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
離乳食教室(要予約)	17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
ブックスタート(要予約)	30日(火) 17日(木)	13:30~14:30	子 子相	令和3年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費: 100円(本代)	子 子相

*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 G: 相良B & G海洋センター
子相: 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) 相: 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 子相: 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

6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

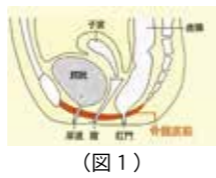
期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
6日(日)	渡辺内科医院 ☎05232	三輪クリニック ☎7300
13日(日)	座光寺医院 ☎3206	玉井整形外科医院 ☎6667
20日(日)	あかほりクリニック ☎5555	千内科クリニック ☎1001
27日(日)	高木内科医院 ☎0003	いしだ眼科 ☎1400

元気にかたあ！ NO. 142
尿もれに悩んでいませんか？
くしゃみや咳をした時や重たい物を持った時、またトイレに行くまでに間に合わずに、尿もれをしたことはありませんか。
中高年になると尿もれの悩みを抱える人が増えますが、40歳以上の女性の3人に1人が、尿もれに悩んでいるとも言われています。

●尿もれの種類
①腹圧性尿失禁
咳込んだ時や重い物を持った時など、お腹に力が入ると尿がもれてしまう症状です。主な原因は骨盤底筋の衰えです。骨盤底筋トレーニングを行うことで改善が期待できます。内服治療を併用することもあります。
②切迫性尿失禁
急に尿がしたくなり、我慢できずにもれてしまう症状です。基本的にお薬による治療が主ですが、骨盤底筋トレーニングにも効果があると言われている。

●縁の下の力持ち「骨盤底筋」
骨盤底筋は、骨盤の底にあつて内臓全てを支えている筋肉群です(図1参照)。女性はもともと男性に比べて骨盤比べて広い上に、尿道口、膣口、肛門が近いので、骨盤底を支える力が弱い構造になっています。

●骨盤底筋トレーニングを実践しよう！
①膣や尿道を短く「ギュッと」と2〜3秒しめる・ゆるめる動作を繰り返す。
②肛門・尿道を長く「ギュッと」と6〜8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返す。
*①②を各5回ずつ、1日3セットが目安です。効果には個人差があります。効果が現れると言われている。トレーニングで改善しない場合は病気の可能性もあります。医師に相談し、適切な指導を受けましょう。
健康推進課 鈴木沙愛



(図1)