

9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)	1日(函)	12:45~14:00	萩間公民館	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金 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
	2日(函)		坂部区民センター	
	14日(函)		さざんか	
	15日(函)、16日(函)		牧之原コミュニティセンター	
	30日(函)		菅山農業就業改善センター	
セット健診 (がん検診、特定健診・長寿健診)	4日(函)	8:30~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 *胃がん検診を受診希望の人のみ予約が必要です。
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(函)	8:15~11:00	相良保健センター	榛原病院健診センター ☎6144 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 *9月4日(函)はセット検診日(がん検診と特定健診の 同日実施日)で、時間は8:30~11:00です。
	2日(函)		菅山農業就業改善センター	
	3日(函)		さざんか	
	6日(函)		地頭方原子力防災センター (ジーボ)	
	7日(函)		坂部区民センター	
	8日(函)		細江コミュニティセンター	
	9日(函)		萩間公民館	
10日(函)	勝間田会館			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	6日(函)	12:30~14:00	落居公民館	榛原病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	7日(函)	完全予約制	相良保健センター	健康推進課 ☎0024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円 骨粗しょう症検診:1,300円* *令和3年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・ 65歳・70歳の人を対象です。
	15日(函)		さざんか	
	30日(函) 午前のみ		萩間公民館	
	30日(函) 午後のみ		牧之原コミュニティセンター	
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)	21日(函)	完全予約制	地頭方原子力防災センター (ジーボ)	健康推進課 ☎0024 大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料 *胃がん検診:1,900円 *午前のみ
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	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	7日(函)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	15日(函)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024

Message... 残暑が厳しい日が続きますね。
お知らせ クーラーなどを活用し、温度調節することで、熱中症を予防しましょう。

9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)	6日(函)、13日(函) 27日(函)	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	22日(函)	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	16日(函)	9:00~9:30	さ	令和3年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	10日(函)	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6か月児健診(満年齢)	21日(函)	13:00~13:30	相	令和2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	17日(函)	13:00~13:30	相	平成31年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	9日(函)	13:00~13:30	さ	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6か月児歯科相談	28日(函)	8:30~9:30	相	平成30年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	28日(函)	8:30~9:30	相	平成29年8月、9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(函)	10:00集合	さ	令和3年7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	2日(函)	13:00~13:30	さ	令和3年3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)	22日(函)	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)	22日(函)	13:30~14:30	子橋	令和3年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	こ
	29日(函)		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/函:健康福祉センターさざんか 函: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
子橋: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) 橋: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 子橋: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

9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)
5日(函)	あかほりクリニック ☎5555	千内科クリニック ☎1001
12日(函)	高木内科医院 ☎0003	いしだ眼科 ☎1400
19日(函)	田形内科医院 ☎5320	田崎クリニック ☎8585
20日(函)	堀口外科医院 ☎5858	徳山整形外科 ☎0666
23日(函)	サガラ眼科 ☎2222	えんどうこどもクリニック ☎7373
26日(函)	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

**元気に
いかにあ!**
NO. 148

きゅうりとトマトの
ツナマヨサラダ

【材料(4人分)】
*ご家庭で作りやすい分量
(4人分)を併記します。
参考にしてください。

- ・キュウリ 2本
- ・プチトマト 4個
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】
①キュウリはヘタをとり、
たてに切る。ビニール袋に

今回は、レシピ紹介です。
今回のレシピは、夏野菜を
使った「きゅうりとトマト
のツナマヨサラダ」です。
きゅうり、トマトなどに
は、水分とカリウムがたっ
ぷり含まれています。その
ため、体にこもった熱を冷
まし、水分やミネラルバラ
ンスを整えてくれます。
旬の野菜をたくさん食べ
て、おいしく健康に、そし
て体の中から涼しく過ごし
ましょう!

今回のレシピ以外にも、
まきはぐ総合サイト内の
「知りたい」のカテゴリ
内に、栄養士が作成したレ
シピを掲載しています。
保育園や学校給食のレシ
ピも掲載されているので、
ぜひ活用ください。

▼まきはぐ総合サイト(http://
kosodate.makinohara.net)

管理栄養士 柳原

