

10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(金)	12:45~14:00	相良保健センター	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
	5日(火)、6日(水) 20日(火)		細江コミュニティセンター	
	28日(火)		萩間公民館	
セット健診 (がん検診、特定健診・長寿健診)	16日(土)	8:30~11:00	相良保健センター	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 過年ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	11日(月)、18日(月)	8:15~11:00	相良保健センター	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
	12日(火)、19日(火)		細江コミュニティセンター	
	13日(水)		地頭方原子力防災センター (ジーボ)	
	14日(木)		牧之原区民センター	
	15日(金)、20日(金)		さざんか	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	5日(火)	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歳の人が対象です。
	6日(水)		さざんか	
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)	9日(土) 午前のみ	完全予約制	榛原文化センター	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	予約制 健康推進課 ☎0024
			さざんか	
体組成測定会	5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	20日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024

Message... 夏の疲れが出やすい時期です。
お知らせ 睡眠・食事に気を付けて体調を整えましょう！

10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)	4日(月)、11日(月) 18日(月)、25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	27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	19日(火)	9:00~9:30	さ	令和3年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	14日(火)	9:00~9:30	さ	令和2年10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(火)	13:00~13:30	さ	令和2年2・3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(火)	13:00~13:30	相	令和元年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	6日(火)	13:00~13:30	相	平成30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(金)	10:00集合	さ	令和3年8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	8日(金)	13:00~13:30	相	令和3年4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1年~高校1年の女子	接種を希望する人は、 問い合わせください。	健
離乳食教室(要予約)	27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
まきたまクラブ(要予約)	16日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8カ月)や夫・家族	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)	28日(火)	13:30~14:30	子榛	令和3年6月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
	20日(火)		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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜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〜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

**元気に
いかにあ！
NO. 149**

**インフルエンザの予防対策
をしましょう**

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行し、感染すると38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が現れます。体力が低下した人や免疫力が下がった人がかかると、重症化しやすいだけでなく、肺炎などの合併症を起こし、死に至ることもあります。

現在流行している新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ており、見分けがつきにくい病気で、予防対策をして、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症も予防しましょう。

●インフルエンザを予防するには

「ウイルスを持ち込まない」
基本は、新型コロナウイルス感染症対策と同じです。インフルエンザウイルスを持ち込まない生活をしましょう。

①外出後の手洗いがい
手についたウイルスが体に入って感染するため、こまめな手洗いが重要です。

②咳エチケット(マスクを着用する)
③適度な湿度を保つ。
④人混みへの外出を控える(密集・密閉・密室を避ける)。

「ウイルスに感染しない」
インフルエンザ感染の予防には、予防接種が有効です。接種してから効果が出るまで2週間程度かかるため、流行前に予防接種を受けることが大切です。事前にかかりつけ医など受診したい医療機関に予約をし、早めに予防接種をしましょう。特に、高齢者や基礎疾患を持っている人は重症化しやすいため、予防接種を受けましょう。

**高齢者インフルエンザ
定期予防接種対象者**

①接種日に65歳以上(昭和31年12月31日以前の生まれ)の人
②接種日に60~64歳(昭和32年1月1日から昭和36年12月31日生まれの人)で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される人。

「予防接種実施対象期間」
令和3年10月1日から
令和4年1月31日まで

*新型コロナウイルスワクチン接種する人は、接種前後2週間はインフルエンザワクチンの接種はできません。

10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)
3日(回)	酒井内科医院 ☎1100	いしだ眼科 ☎1400
10日(回)	渥美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
17日(回)	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
24日(回)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	藤本クリニック ☎1200
31日(回)	渡辺内科医院 ☎5232	三輪クリニック ☎7300