

11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)	2日(月)、18日(木) 19日(金)	12:45~14:00	地頭方原子力防災センター (ジープ)	国保年金課 ☎030023 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 *災害などの影響により健診が延期となる場合があります。
	10日(水)、11日(木)		勝間田会館	
	29日(月)、30日(火)		相良保健センター	
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)	29日(月)	8:15~11:00	さざんか	榛原病院健診センター ☎026144 健康推進課 ☎030024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円 肺がん検診:無料
	30日(火)		相良保健センター	
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 ☎030024
			さざんか	
体組成測定会	2日(火)	9:30~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
こころとねむりの相談会	17日(水)	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」	10日(水)	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(水)		中部健康福祉センター(藤枝市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	20日(土)	13:30~15:30	ぬまつ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
H I V抗体検査	18日(木)	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	18日(木)	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	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
	17日(水)			
不妊・不育専門電話相談	毎週(月) (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(水)、(土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message... 毎日、肌寒い日が続いていますね。
お知らせ 冬場は乾燥しやすいので、部屋を加湿し、風邪を予防しましょう。

11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(月)、8日(月) 15日(月)、22日(月) 29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	24日(水)	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	26日(金)	9:00~9:30	さ	令和3年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	5日(金)	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6か月児健診(満年齢)	19日(金)	13:00~13:30	相	令和2年3月、4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	25日(木)	13:00~13:30	さ	平成31年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	11日(木)	13:00~13:30	さ	平成30年9月、10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	18日(木)	8:30~9:30	さ	平成30年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(木)	8:30~9:30	さ	平成29年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(木)	10:00集合	さ	令和3年9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	9日(火)	13:00~13:30	さ	令和3年5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)	24日(水)	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
まきひよクラブ(要予約)	12日(金)	9:30~12:00	さ	産婦(産後12カ月まで)	母子健康手帳	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)	17日(水)	13:30~14:30	子榛	令和3年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
	30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 ☎030024 こ:こどもセンター ☎030083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎023500

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

11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)
3日(木)	座光寺医院 ☎033206	玉井整形外科医院 ☎026667
7日(月)	あかほりクリニック ☎025555	千内科クリニック ☎031001
14日(月)	高木内科医院 ☎020003	いしだ眼科 ☎031400
21日(月)	田形内科医院 ☎025320	田崎クリニック ☎028585
23日(水)	堀口外科医院 ☎025858	徳山整形外科 ☎030666
28日(木)	サガラ眼科 ☎02222	えんどうこどもクリニック ☎027373

元気にいかにあ！ NO.150

食品ロスの削減をしよう！

食品ロスの現状

日本では、本来食べられるにもかかわらず廃棄される食品が発生しています。食品の廃棄は、お金やエネルギー資源を無駄にしています。また、廃棄の際の燃焼などで温室効果ガスが排出され、地球温暖化が進むことで、将来の食料危機が心配されます。

このような課題のある食品ロスを削減することで、持続可能な開発目標(SDGs)の「2 飢餓をゼロに」「12 つくる責任とつかう責任」の達成につながります。

私たちにできることから始めましょう

①地域の食べ物を無駄にしないよう、「地産地消」を意識した食生活を送りましょう。



②「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを通して、食べ物に対する感謝の気持ちを育みましょう。

③賞味期限切れや消費期限切れなど、食品の無駄が発生しないように食品の管理をしましょう。

④食料品などの買いすぎや調理での作りすぎに注意しましょう。

⑤「フードドライブ活動」に参加しましょう。この活動は、家庭に眠っている食品を食の支援を望む人や福祉施設などに提供することで、生活支援を行う活動です。回収ボックスは市内3カ所(榛原・相良庁舎、さざんか)に常設されています。また、8月と1月には設置場所を増やします。詳細は広報紙やホームページでお知らせします。

「もったいない」の気持ちを忘れずに生活しましょう。

*食品ロスについては、12ページの特集記事もご覧ください。

健康推進課 管理栄養士 大岩