

12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(日)	12:45~14:00	坂部区民センター	国保年金課 ☎0023 *災害などの影響により延期となる場合があります。
	7日(日)、8日(日)		さざんか	
	23日(日)、24日(日)		相良保健センター	
セット健診 (がん検診、特定健診・長寿健診)	18日(土)	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。
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(日)	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	15日(日)	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」	1日(日)	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
	15日(日)		西部健康福祉センター(磐田市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	18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	5日(回)	13:00~15:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター-地域医療課 ☎054 (644) 9273
	16日(日)	9:15~10:20		
肝炎ウイルス検査	5日(回)	13:00~15:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター-地域医療課 ☎054 (644) 9273
	16日(日)	9:15~10:20		
精神保健福祉総合相談	7日(日)、15日(日)	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
	2日(日)	14:00~	中部保健所(榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(日) (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	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(日、土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message 風邪やインフルエンザなどの病気にならないように、  
お知らせ うがい手洗いをしっかりしましょう。

12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(日)、13日(日) 20日(日)、27日(日)	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(日)	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	17日(日)	9:00~9:30	さ	令和3年5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(日)	9:00~9:30	さ	令和2年12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)	9日(日)	13:00~13:30	さ	令和2年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	2日(日)	13:00~13:30	さ	令和元年12月・令和2年1月生	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(日)	13:00~13:30	相	平成30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	1日(日)	10:00集合	さ	令和3年10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	10日(日)	13:00~13:30	相	令和3年6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(日)	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)	14日(日)	13:30~14:30	子榛	令和3年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
	21日(日)		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時までには小児科のみ)  
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

12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(回)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211	かわしりこどもクリニック ☎0555
12日(回)	堀口外科医院 ☎5858	藤本クリニック ☎1200
19日(回)	渥美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
26日(回)	廣瀬医院 ☎0006	佐故医院 ☎7010
29日(回)	田形内科医院 ☎5320	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
30日(回)	堀口外科医院 ☎5858	かわしりこどもクリニック ☎0555
31日(回)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎1400

年末年始の食生活に注意!  
年末年始が近づいてきま  
した。仕事は休みでも、私  
たちの身体は年中無休で働  
いています。そこで今回は、  
年末年始に特に気をつけたい  
食生活のポイントをご紹介  
します。

①1日3食のリズムを崩さない  
年末の忙しさや正月の朝  
寝坊など、年末年始は食  
事のペースが乱れがちで  
す。欠食したり、だから  
と食べることで、血糖値の  
コントロールができなかつ  
たり、食べ過ぎにつなが  
たりしてしまいます。1日  
3食のリズムを継続させま  
しょう。

②間食やおもちゃの食べ過ぎ  
に気をつける  
甘いお菓子や飲み物、お  
もちを食べ過ぎると、エネ  
ルギーのとり過ぎにつな  
がります。お家で過ごす時間  
が増えると活動量も減り、  
肥満につながってしまいま  
す(参考/おもちのエネル  
ギーは角切り1個(約50g)

元気に  
いかにあ!  
NO. 151

健康推進課  
管理栄養士 渡邊

成人男性1日あたりの適量飲酒の目安  
\*女性・高齢者は半分

ビール(度数5%)=中ビン1本 500ml  
ワイン(度数12%)=グラス2杯弱 200ml  
日本酒(度数15%)=1合 180ml  
焼酎(度数25%)=コップ6分目 110ml  
ウイスキー(度数42%)=ダブル1杯 60ml

③アルコールは適量を楽しむ  
年末年始はアルコールの  
摂取量も多くなりがちで  
す。同時に水分をとること  
を意識しながら、適量を楽  
しみましょう。

また、お正月料理は魚介  
類や肉類が多くなりがちで  
す。ビタミンや食物繊維が  
不足しないように、野菜類  
や海藻、こんにゃくも積極  
的に取り入れていきましょ  
う。手軽にとれる鍋料理も  
おすすめです。

