

1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)	18日 ☒	12:45～14:00	萩間公民館	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。
	26日 ☒		坂部区民センター	
	27日 ☒		牧之原コミュニティセンター	
	24日 ☒ 25日 ☒		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 ☎☎0024
			さざんか	
体組成測定会	4日 ☒	9:30～11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎☎0024
こころとねむりの相談会	19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」	5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
	19日 ☒		富士健康福祉センター(富士市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	15日 ☒	13:30～15:30	め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	20日 ☒	9:15～10:20	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
肝炎ウイルス検査	20日 ☒	9:15～10:20	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
精神保健福祉総合相談	26日 ☒	13:30 ～	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
	12日 ☒	14:30 ～	島田市保健福祉センター	
不妊・不育専門電話相談	毎週 ☒ (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 ☒ 、 ☒ (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		

元気に
いかなあ！
NO. 152

あなたの生活に
+10(プラステン)！
健康を保つためには、
しっかりと食べる！
体を動かす！
良く眠る！

これらがとても大切です。
運動する時間が無い！
「子どもが小さくて自分の時間が無い」「仕事で忙しく帰宅後はそれどころではない」「コロナ禍でサロンが休みになってしまった」など、運動ができない背景には、さまざまな事情がありますよね。

●運動のうれしい効果
10分程度(プラステン)の歩行を1日に数回行うだけでも、健康上の効果(免疫力アップ、生活習慣病予防、認知症予防、寝たきり予防など)が期待できます。

●いつでもどこでも+10(プラステン)
通勤・通学は自転車です
きびきびと掃除する
違う階のトイレを使う
テレビを見ながらストレッチ
昼食後に散歩する

自分の体調に合わせて、楽しく気軽にできることから始めましょう！
また、町内会や各種グループで紹介できる体操も複数あります。
お気軽にご相談ください。
健康推進課 保健師 山名

Message お知らせ 年末・年始の忙しい季節です。健康に気を配り、交通事故などにも気をつけましょう。

1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)	3日 ☒ 、17日 ☒ 24日 ☒ 、31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	26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	12日 ☒	9:00～9:30	さ	令和3年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	21日 ☒	9:00～9:30	さ	令和3年1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 ☒	13:00～13:30	相	令和2年5月、6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	14日 ☒	13:00～13:30	相	令和元年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	13日 ☒	13:00～13:30	さ	平成30年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科健診	28日 ☒	8:30～9:30	相	平成30年6月、7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 ☒	8:30～9:30	相	平成29年12月、平成30年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	7日 ☒	10:00集合	さ	令和3年11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	20日 ☒	13:00～13:30	さ	令和3年7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
まきたまクラブ(要予約)	15日 ☒	9:30～12:00	さ	妊婦(5～8カ月)や夫・家族	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	26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)	25日 ☒	13:30～14:30	子榛	令和3年9月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費：100円(本代)	子榛
	18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 い：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
子榛：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） 榛：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……ブ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

1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)
1日 ☒	渡辺内科医院 ☎☎5232	三輪クリニック ☎☎7300
2日 ☒	石井内科皮膚科医院 ☎☎0013	千内科クリニック ☎☎1001
3日 ☒	酒井内科医院 ☎☎1100	藤本クリニック ☎☎1200
9日 ☒	座光寺医院 ☎☎3206	玉井整形外科医院 ☎☎6667
10日 ☒	中村医院耳鼻咽喉科医院 ☎☎0434	田崎クリニック ☎☎8585
16日 ☒	高木内科医院 ☎☎0003	三輪クリニック ☎☎7300
23日 ☒	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
30日 ☒	あかほりクリニック ☎☎5555	千内科クリニック ☎☎1001