

2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)	7日(月)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 *災害等の影響により、健診が延期となる場合があります。
	10日(木)		菅山農業就業改善センター	
	17日(木)		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)	21日(月)	予約制	い〜ら	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、大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料、胃がん検診(午前のみ):1,900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。
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	1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	16日(火)	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」	2日(火)	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
	16日(火)		熱海健康福祉センター(熱海市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	19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
HIV抗体検査	3日(火)	18:00~19:00	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
	24日(木)	9:15~10:20		
肝炎ウイルス検査	3日(火)	18:00~19:00	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
	24日(木)	9:15~10:20		
精神保健福祉総合相談	1日(火)、16日(火)	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
	24日(木)	14:00~	中部保健所(榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (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(木)、(土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message お知らせ あけましておめでとうございます。
睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

2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)	7日(月)、14日(月) 21日(月)、28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	17日(木)	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	24日(木)	9:00~9:30	さ	令和3年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	18日(水)	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6か月児健診(満年齢)	10日(木)	13:00~13:30	さ	令和2年6月、7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(火)	13:00~13:30	相	令和2年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(火)	13:00~13:30	相	平成30年12月、平成31年1月	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	3日(木)	10:00集合	さ	令和3年12月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	4日(金)	13:00~13:30	相	令和3年8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
まきひよクラブ(要予約)	21日(月)	9:30~12:00	さ	産婦(産後12か月まで)	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	17日(木)	9:50集合	さ	4~5か月児の保護者	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)	9日(火)	13:30~14:30	子榛	令和3年10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛
	22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/さ: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 BCG: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) 相: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

2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)
6日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
11日(金)	田形内科医院 ☎5320	田崎クリニック ☎8585
13日(日)	酒井内科医院 ☎1100	徳山整形外科 ☎0666
20日(日)	サガラ眼科 ☎2222	えんどうこどもクリニック ☎7373
23日(金)	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
27日(日)	酒井内科医院 ☎1100	徳山整形外科 ☎0666

元気にいかであ!
NO. 153


「低栄養」を予防しよう!
「低栄養」とは、食事量の減少や食事の偏りなどの理由から栄養状態が悪くなることを言います。
体を健康に保つエネルギーやたんぱく質などが不足し低栄養状態が進むと、体力や筋力が低下し、転倒・骨折、寝たきりになることがあります。また、体力が低下することで閉じこもりがちになると、うつ病や認知症のリスクも高まります。

「さあにぎやか(に)いたたく」を言葉に10食品群を毎日食べることで、簡単にたんぱく質を含んだバランスの良い食事になります。

低栄養を予防するポイント
●定期的な体重測定
体重は低栄養を知るために重要な要素となります。半年で2~3キログラム以上の体重減少がある場合は低栄養の疑いがあります。定期的な体重測定で自分の体重変化を知ることが、低栄養予防の第一歩です。

●1日3食しっかり食べよう
一度にたくさん食べることは難しいので、1日3食

さ かな
あ ぶら
に くら
き いうにゆう
や さい
か いそう
たい だもの
くだ います



健康推進課 管理栄養士 鈴木