

3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
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	さざんか	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)		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)	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	17日(木)	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	17日(木)	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	1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福祉課 ☎054 (644) 9281
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 厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいです。外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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) 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8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	4日(金)	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6か月児健診(満年齢)	15日(火)	13:00~13:30	相	令和2年7月、8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	3日(木)	13:00~13:30	さ	令和元年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	10日(木)	13:00~13:30	さ	平成31年1月、2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	23日(火)	8:30~9:30	さ	平成30年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	23日(火)	8:30~9:30	さ	平成30年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	2日(火)	10:00集合	さ	令和4年1月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	8日(火)	13:00~13:30	さ	令和3年9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)	17日(木)	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)	23日(火)	13:30~14:30	子榛	令和3年11月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子榛
	16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 相: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) 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……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

3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)	渥美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
13日(日)	廣瀬医院 ☎0006	かわしりこどもクリニック ☎0555
20日(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
21日(月)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	藤本クリニック ☎1200
27日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	三輪クリニック ☎7300

元気に
いかであ!
NO. 154



「抱きしめ」の効果!

●「抱き癖」について
赤ちゃんは抱きしめられることにより「自分は愛されている」という実感を得ています。昔は「抱き癖がつくから」と赤ちゃんをあまり抱っこしない風習がありました。しかし、泣いても誰からも反応が無いと、赤ちゃんは泣いて何かを訴えるということをあきらめてしまいがちです。

赤ちゃんは泣くことで積極的に人に働きかけます。周りの大人がそれに応じることで本来の育つ力が十分に発揮され、周りの人たちと心を通い合おうという人間らしさを獲得していきまします。ぜひ、たくさん抱っこしましょう。

●子どもが離れない時も
子どもが親から離れない時、子どもは「自分は愛されているのだ。家族はいつも自分を受け入れてくれる

のだ」と自信を持ちたい時です。そんな時も抱きしめてみましょう。きつと子どもは元気になって、もう一度、外の世界の冒険に向かっていくことができるようになります。子どもからのサインが無くて、保育園や幼稚園に送り出す時、夜寝る前など、スキミングの時間をとることをおすすめしています。

●思春期を迎えても

この年頃の子どもたちが親の意見に逆らっても、親から抱きしめられれば「たとえ親の意見とちがっても、君が個人の意見をもつことはよいことだ。君を愛する気持ちに変わりはないよ」ということが伝わりまします。アメリカでは、特に思春期から青年期にかかった子どもを抱きしめることをすすめています。

●セルフハグもおすすめ

自分で自分を抱きしめることでも「オキシトシン」という幸せホルモンが出ます。いつも頑張っている自分を、ぎゅーっと抱きしめてみましょう。

健康推進課 山本