

5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	10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	随時 ※要予約	—	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」	11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
	18日㊟		西部健康福祉センター(磐田市)	
自死遺族のつらい(東部わかちあい すみれの会)	21日㊟	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	①12日㊟ ②26日㊟	①18:00～19:30 ②9:15～11:00	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
肝炎ウイルス検査	①12日㊟ ②26日㊟	①18:00～19:30 ②9:15～11:00	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
精神保健福祉総合相談	18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福祉課 ☎054 (644) 9281
	26日㊟	14:00 ～	中部健康福祉センター(榛原分行舎)	
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
いかであ！
NO. 156

■妊娠中のママの心は激変
期→妊娠中はママの心は激変
て人生で最大級に大変な時
期です
誰もが経験する妊娠期の心
の変化
●妊娠初期(15w)
つわりなど妊娠に伴うマ
イナートラブルや、期待と
不安が相反する思いから、
気持ちが不安定になりやす
い時期です。
●妊娠中期(16w-27w)
つわりがおさまり、ママ
の気持ちも落ち着いてくる
時期です(心の安定期)。
●妊娠後期(28w-)
お腹が大きくなり動きに
くくなるなどの体の変化に
気持ちまで内向きになる人
もいます。出産まであと少
しとなり、残りわずかな妊
娠生活で赤ちゃんと会える
うれしい気持ちと、これか
ら始まる育児への不安が入
り混じる時期です。
こうした妊娠期の心身の
健康と安定には、
周囲の理解と
協力が不可欠
です。

■心のセルフチェック
「何だかいつもと違うな、
変だな」と感じたら、一度
左表のセルフチェックをし
てみましょう

あてはまる項目がある場
合は、気持ちが不安定に
なっている可能性があります。
一人で抱え込まず、医
師・助産師・保健師などの
専門職に相談することをお
すすめします。
市では、母子健康手帳発
行時の面談・産前サポー
ト事業(まきたまクラブ)・
妊婦訪問などで、ちよつと
した相談でも受け付けてい
ます。ぜひご活用ください。

健康推進課

Message
お知らせ

暖かくなってきましたね。新しく環境が変わった人は、
休日に睡眠・栄養をしっかりとして、リフレッシュしましょう！

5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)	2日㊟、9日㊟ 16日㊟、23日㊟ 30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	18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	27日㊟	9:00～9:30	さ	令和3年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	12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6か月児健診(満年齢)	20日㊟	12:50～13:30	相	令和2年10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	13日㊟	12:50～13:30	相	令和元年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	26日㊟	12:50～13:30	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6か月児歯科相談	17日㊟	8:30～9:30	相	平成30年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日㊟	8:30～9:30	相	平成30年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	11日㊟	10:00集合	さ	令和4年3月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
子宮頸がんワクチン	令和4年4月から積極的勧奨が再開されま した。対象者には個別にお知らせします。			平成9年4月2日生まれ～平 成22年4月1日生まれの女子	母子健康手帳 予診票	健
まきひよクラブ(要予約)	25日㊟	9:30～12:00	さ	産婦(産後12カ月まで)	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	18日㊟	9:50集合	さ	令和3年12月、令和4年1月生まれ	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)	18日㊟	13:30～14:30	子榛	令和4年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛

*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: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……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

5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㊟	堀口外科医院 ☎㊟5858	いしだ眼科 ☎㊟1400
3日㊟	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎㊟0434	藤本クリニック ☎㊟1200
4日㊟	石井内科皮膚科医院 ☎㊟0013	えんどうこどもクリニック ☎㊟7373
5日㊟	田形内科医院 ☎㊟5320	かわしりこどもクリニック ☎㊟0555
8日㊟	酒井内科医院 ☎㊟1100	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎㊟6789
15日㊟	サガラ眼科 ☎㊟2222	藤本クリニック ☎㊟1200
22日㊟	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎㊟3211	三輪クリニック ☎㊟7300
29日㊟	堀口外科医院 ☎㊟5858	玉井整形外科医院 ☎㊟6667