

6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	7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	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」	1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
	15日(火)		賀茂健康福祉センター(下田市)	
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
HIV抗体検査	①2日(火) ②16日(火)	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	①2日(火) ②16日(火)	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	7日(火)、15日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	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... もうすぐ梅雨です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分注意しましょう！

6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(月)、13日(月) 20日(月)、27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	23日(火)	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	29日(火)	9:00~9:30	さ	令和3年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	15日(火)	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6か月児健診(満年齢)	9日(火)	12:50~13:30	さ	令和2年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	6日(月)	12:50~13:30	相	令和2年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(火)	12:50~13:30	相	平成31年4月、令和元年5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(火)	10:00集合	さ	令和4年4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~平成22年4月1日生まれの女子			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)	23日(火)	9:50集合	さ	令和4年1月、2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)	22日(火)	13:30~14:30	子相	令和4年2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 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) 藤: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

元気にいかをあん！ NO.157

季節の変わり目でストレスがかかり、血圧が上がっていませんか？ 現在、医療機関でも、家庭で計測する血圧が重視されています。自宅で正しく計測するポイントをお伝えします。

**1 計測のタイミング**

「朝(全て守りましょう)」  
▼起床後1時間以内▼トイレに行った後▼朝食前▼薬を飲んでいない人は飲む前  
「夜」▼寝る前▼入浴後1時間以内や飲食直後は避ける

**2 測定時のポイント**

◆椅子に座って1〜2分経ってから測定する。  
◆測定中は会話をしない。  
◆腕に巻きつける「カフ(腕帯)」は心臓と同じ高さで測定する。  
◆「カフ」が肘の関節部にかからないように、肘の内側のくぼみ1〜2センチ上に巻く。  
◆薄手のシャツ1枚なら、着たままでOK。厚手のシャツや上着は脱ぐ。  
◆腕を通すだけの「上腕血圧計」がオススメ。体が前かがみにならない姿勢で測定する。

**3 測定回数など**

◆朝・夜で、それぞれ2回ずつ計測する。一度の測定で2回測定し、平均値を記録するのが理想  
◆その日の体調を併せて記録しておく

[家庭血圧の基準]  
出典:高血圧治療ガイドライン2019

	収縮期	拡張期
正常	115未満	75未満
正常高値	~	~
高血圧	135以上	85以上

高血圧は、自覚症状はほとんどありませんが、放置しておくくと脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎不全などの大きな病気の原因になります。健診などで血圧が高いと判断された場合は、家庭での血圧を1週間以上記録し、必ずかかりつけ医を受診しましょう。

健康推進課 大隅

6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(日)	渥美医院 ☎0583	千内科クリニック ☎1001
12日(日)	廣瀬医院 ☎0006	いしだ眼科 ☎1400
19日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	田崎クリニック ☎8585
26日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	徳山整形外科 ☎0666