

7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)	1日(金)、4日(月)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査:1,600円 心電図:1,500円、貧血検査:200円
	7日(木)、8日(金)		菅山農業研修センター	
	14日(木)		勝間田会館	
	19日(水)、20日(木)		さざんか	
	28日(木)		坂部区民センター	
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	1日(金)	8:15~11:00	細江コミュニティセンター	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円 大腸がん検診:1,000円 肺がん検診:無料
	2日(土)、4日(月)		さざんか	
	5日(火)		ジーボ	
	6日(水)		相良保健センター	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	5日(火)	12:30~14:00	遠渡公民館	
	6日(水)		須々木区民館	
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 さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	5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	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」	6日(水)	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
	20日(水)		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)	16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
精神保健福祉総合相談	5日(火)、20日(水)	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... 暑い日が続きますね。
お知らせ 体がつらいと感じたら、無理せず、一休みしてみましょう。

7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)	4日(月)、11日(月) 25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	21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	27日(水)	9:00~9:30	さ	令和3年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	13日(水)	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6か月児健診(満年齢)	15日(金)	12:50~13:30	相	令和2年12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	7日(木)	12:50~13:30	さ	令和元年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	28日(木)	12:50~13:30	さ	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6か月児歯科相談	6日(水)	8:30~9:30	さ	平成30年12月、平成31年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	6日(水)	8:30~9:30	さ	平成30年6月、7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(金)	10:00~11:00	さ	令和4年5月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
まきたまクラブ(要予約)	16日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8カ月までの安定 期の人)とその夫または家族	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	21日(木)	9:50集合	さ	令和4年2月、3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)	20日(水)	13:30~14:30	子榛	令和4年3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/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 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

元気がないか？ NO. 158
早めの熱中症対策を
夏に向けて気温が上昇して
きました。早めの熱中症
対策を行いましょ。

●熱中症は室内でも多発
室内だから安全というこ
とはありません。外気温が
高くなるにつれて、室温も
上昇します。熱中症は室内
や夜間でも発生していま
す。

●高齢者は特に注意が必要
高齢者は次のような特徴
があります。
①体内の水分が少ない
②暑さに対する感覚機能が
低下している
③暑さに対する体の調節機
能が低下している
これらのことから、暑い
と感じていなくても熱中症
になる危険があります。ま
た、重症化しやすいので特
に注意が必要です。

●熱中症は予防が大切
熱中症は、気温などの環
境条件だけではなく、体調
や暑さに対する慣れなどが

影響して起こります。気温
がそれほど高くない日でも、
湿度が高い日、風が弱い
日などは注意が必要です。
急に暑くなった日は、
体が慣れていないため、体
温調節がうまく
いかず、熱中症
になる人が多くな
っています。

●熱中症予防のポイント
①こまめに水分補給をする
喉の渇きを感じていなく
てもこまめに水分補給をし
ましょう。入浴の前後や就
寝前の水分補給も忘れず
に！
②エアコン・扇風機を活用
エアコンや扇風機は、温
度や風向きを調整すること
で、体が冷えすぎず快適に
使うことができます。これ
らが使えない場合は、冷た
いタオルなどで体を冷やす
ことも効果的です。
③十分な睡眠をとる
通気性や吸水性の良い寝
具を使用したり、エアコン
のタイマーを活用したりし
て睡眠環境を整え、寝てい
る間の熱中症を防ぐことも
に、質のよい睡眠で体調を
整えましょう。

健康推進課 栄養士

