

8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)	17日(函)	12:45~14:00	牧之原区民センター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金(税別) 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
	30日(函)		さざんか	
	31日(函)			
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)	3日(函)、15日(日) 22日(日)	8:15~11:00	相良保健センター	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
	4日(函)		萩間公民館	
	5日(金)、16日(函)		細江コミュニティセンター	
	8日(日)		さざんか	
	9日(函)		坂部区民センター	
	10日(函)		勝間田会館	
	17日(函)		ジーボ	
18日(函)	牧之原コミュニティセンター			
結核・肺がん検診 大腸がん検診	5日(金)	12:30~14:00	奇子公民館	
	10日(函)		朝生公民館	
	15日(日)		女神公民館	
	17日(函)		落居公民館	
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	2日(函)	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

Message | 日差しが厳しい季節になりましたね。
お知らせ | 熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう！

8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)	1日(日)、8日(日) 15日(日)、22日(日) 29日(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	17日(函)	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	19日(金)	9:00~9:30	さ	令和4年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	10日(函)	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6か月児健診(満年齢)	4日(函)	12:50~13:30	さ	令和3年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	22日(日)	12:50~13:30	さ	令和2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)	26日(金)	12:50~13:30	相	令和元年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	3日(函)	10:00集合	さ	令和4年6月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
まきひよクラブ(要予約)	24日(函)	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)	17日(函)	9:50集合	さ	令和4年3月、4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(函)	13:30~14:30	子相	令和4年4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/函:健康福祉センターさざんか 日: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
子相: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(8月6日(日)、14日(日)、20日(日)、28日(日)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

この活動時間を超えると、
ストレスホルモンのコルチ
ゾールが分泌されて交感神
経の活動が高まるといわれ
ています。そうすると、ス
トレス状態になり、イライ
ラして眠れなくなったり、
夜中に起きることにつな
がる可能性があります。

月齢	活動時間の目安	ベストな睡眠時間
0~1カ月	~40分	14~17時間
1~2カ月	40分~1時間	
2~3カ月	1時間~1時間20分	
4~5カ月	1時間20分~1時間半	12~15時間
6~8カ月	2時間~2時間半	
9カ月	2時間半~3時間	
10~1歳2カ月	3時間半~4時間	11~14時間
1歳3カ月~1歳半	4時間~6時間	
1歳半~3歳	6時間	
4~5歳	5時間~12時間	10~13時間

*成長スピードや活動量によって異なります

乳幼児の睡眠時間について
今回は、乳幼児の活動時
間と睡眠時間、良い眠りの
秘訣について紹介します。
●活動時間と睡眠時間
左の表は、月齢別の活動
時間(続けて起きていられ
る時間)と睡眠時間を表し
たものです。

元気な
いかにあ！
NO. 159

「あくび、くしゃみ、目を
こする」は、すでに疲れ過
ぎているサインです。こう
なる前に寝かしつけること
ができるとうい睡眠につな
がります。
この他にもいくつか秘訣
があります。子育てにつ
いて相談がある場合は、赤
ちゃん相談や各相談会、電
話などでご相談ください。
健康推進課 山本杏里紗

④眠くなったらサインを
キャッチ
③寝る前の食事は控える
就寝前に食事をとると、
消化を優先して睡眠の質を
下げる可能性があります。
②寝る前の光刺激を避ける
テレビなどの使用は就寝
2時間前までが理想的です。
ブルーライトは脳を活動状
態にさせるため、体内時計
の乱れや自律神経の乱れに
つながります。

①朝日を浴びる
生後3カ月から、睡眠ホ
ルモンのメラトニンを合成
できるようになります。日
光を浴びることが体内時計
の確立を助けてくれます。
朝7~8時に朝日を浴びる
習慣をつけるのがおすす
めです。

8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)
7日(日)	サガラ眼科 ☎02222	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
11日(祝)	御崎町家庭医療センターしろわクリニック ☎03211	藤本クリニック ☎01200
14日(日)	酒井内科医院 ☎01100	三輪クリニック ☎07300
21日(日)	渥美医院 ☎0583	玉井整形外科医院 ☎06667
28日(日)	廣瀬医院 ☎0006	千内科クリニック ☎01001