

9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(木)	12:45~14:00	勝間田会館	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
	5日(月)		相良保健センター	
	7日(水)		牧之原コミュニティセンター	
	16日(金)		さざんか	
	21日(水)、29日(木)		萩間公民館	
	28日(水)		坂部区民センター	
30日(金)	ジーボ			
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(木)	8:15~11:00	牧之原区民センター	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(金)		相良保健センター	
	5日(月)、9日(金)		さざんか	
	6日(火)		菅山農業研修センター	
	7日(水)		細江コミュニティセンター	
8日(木)	ジーボ			
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	6日(水)	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」	7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
	21日(水)		熱海健康福祉センター(熱海市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	17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 肝炎ウイルス検査	①1日(木) ②15日(水)	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
	6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
精神保健福祉総合相談	28日(水)	14:30~	島田市保健福祉センター はなみずき	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	8日(木)	13:00~17:00	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

Message 残暑が厳しい日が続きますね。  
お知らせ クーラーなどを活用し、温度調節することで、熱中症を予防しましょう！

9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)	5日(月)、12日(月) 26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	22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	28日(水)	9:00~9:30	さ	令和4年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	7日(水)	9:00~9:30	さ	令和3年9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(水)	12:50~13:30	相	令和3年2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	9日(金)	12:50~13:30	相	令和2年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(木)	12:50~13:30	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6か月児歯科相談	27日(水)	8:30~9:30	相	平成31年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	27日(水)	8:30~9:30	相	平成30年8月、9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(木)	10:00~11:00	さ	令和4年7月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	22日(木)	9:50集合	さ	令和4年4月、5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(木)	13:30~14:30	子榛	令和4年5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 相: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) 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(9月3日(木)、11日(土)、17日(木)、25日(木)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

9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)
4日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	いしだ眼科 ☎1400
11日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	田崎クリニック ☎8585
18日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	徳山整形外科 ☎0666
19日(水)	座光寺医院 ☎3206	はいばらクリニック ☎5677
23日(水)	あかほりクリニック ☎5555	はやかわ内科医院 ☎1266
25日(日)	高木内科医院 ☎0003	えんどうこどもクリニック ☎7373

元気が  
いかにあ!!  
NO. 160

**赤ちゃんの初めての食事「離乳食」**  
赤ちゃんは、生後5~6か月ごろから「エネルギーや栄養素をとること」や「食べる練習」のために離乳食を始めることが必要になります。時期がきたら、次のポイントを意識して始めましょう。

●**母乳は授乳のリズムに沿って**  
離乳食がスタートした後、母乳は授乳のリズムに沿っていれば、赤ちゃんが欲しい量を与えて大丈夫です。ただ、「泣いたから」などの理由で時間や間隔に関係なく与えるのは、空腹感が起こらず、離乳食が進まないことがあるため避けましょう。

●**赤ちゃんのペースで**  
赤ちゃんの発達には個人差があります。離乳食の目安は参考です。嫌がったり

●**母乳は授乳のリズムに沿って**  
離乳食がスタートした後、母乳は授乳のリズムに沿っていれば、赤ちゃんが欲しい量を与えて大丈夫です。ただ、「泣いたから」などの理由で時間や間隔に関係なく与えるのは、空腹感が起こらず、離乳食が進まないことがあるため避けましょう。

●**赤ちゃんのペースで**  
赤ちゃんの発達には個人差があります。離乳食の目安は参考です。嫌がったり

●**食べる楽しさを伝える**  
最後に、離乳食を進める上で意識してほしいことは、楽しい雰囲気の中で進めることです。せっかく用意した離乳食を赤ちゃんが食べないとやりきれない気持ちになるかもしれません。が、イライラした雰囲気は赤ちゃんにも伝わります。「残しても大丈夫」という気持ちで、「おいしいねー」など声掛けをしながら、赤ちゃんの食べる力を育みましょう。

●**離乳食教室を開催しています!**  
月1回開催している離乳食教室では、離乳食の進め方の講話やおかゆのすりつぶし体験、個別相談を行っています。希望者は、身体計測も可能です。ご予約をお待ちしています。

健康推進課 栄養士