

10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)	4日(火)	12:45~14:00	細江コミュニティセンター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	25日(火)、26日(水)		ジーボ	
	27日(木)		相良保健センター	
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)	11日(火)	8:15~11:00	勝間田会館	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
	12日(水)、17日(月)		さざんか	
	14日(金)		相良保健センター	
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	4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」	5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
	19日(水)		東部健康福祉センター(沼津市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	15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	①6日(木) ②20日(木)	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	①6日(木) ②20日(木)	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	4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
	19日(水)	14:30~	島田健康福祉センター はなみずき	
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 夏の疲れが出やすい時期です。
お知らせ 睡眠・食事に気をつけて体調を整えましょう！

10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)	3日(月)、17日(月) 24日(月)、31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	20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	26日(水)	9:00~9:30	さ	令和4年3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(木)	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6か月児健診(満年齢)	27日(木)	12:50~13:30	さ	令和3年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	11日(火)	12:50~13:30	相	令和2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)	7日(金)	12:50~13:30	相	令和元年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	4日(火)	10:00集合	さ	令和4年8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)	15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)	20日(木)	9:50集合	さ	令和4年5月、6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)	27日(木)	13:30~14:30	子相	令和4年6月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 参加費:100円(本代)	子様

*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 ☎:相良保健センター ☎☎:相良B&G海洋センター
☎☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎☎:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎☎: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 子様: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(10月1日(土)、9日(日)、
15日(日)、23日(日)、29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

10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)
2日(日)	田形内科医院 ☎05320	佐故医院 ☎07010
9日(日)	堀口外科医院 ☎05858	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818
10日(月)	サガラ眼科 ☎02222	かわしりこどもクリニック ☎05555
16日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
23日(日)	酒井内科医院 ☎01100	藤本クリニック ☎01200
30日(日)	渥美医院 ☎0583	三輪クリニック ☎07300

元気がないか？ NO. 161
コロナ禍3年目、お酒ともうまく付き合いませんか？
●コロナ禍の家飲みでは飲酒の頻度も量も上昇
令和2年に家計消費が上がった食品の第1位は「ウイスキー」で前年比36.6%、第3位は「チューハイ・カクテル」で前年比32.5%上昇しました。
飲酒の頻度は3人に1人が増えたと答えています。
●家飲みの方ナ他人の目が、ない、気にしないで良い「自宅一人」という環境では、だらだらと、時間に関係なく飲酒できてしまっています。「リモートワーク」でも飲みながら過ごしてしまつたり、困っている人の相談を受けている機会もあります。
●ストレス
コロナ禍では新しい生活様式に慣れるストレスに加え、密接を避けるために人とのつながりが少なくなることで、ストレスが増えます。

①基本は規則正しい生活
食事、睡眠を含めた規則正しい生活のため、「お酒を減らす」「翌日の予定を考えると飲酒時間を守る」ことが大切です。次の項目に当てはまると要注意です。
②以前よりもお酒に強くなった
③ストレス解消は酒だけ
④飲み始めると止められない
⑤3分でも飲酒チェックツール！
[SNAPPY-CAT] ウェブページで、ご自身の飲酒の付き合い方が確認できます。その結果により、相談や受診について必要な情報が得られます。
●些細なことでも相談を健康推進課では「こころとねむりの健康相談」で、飲酒の問題を含めた相談を受け付けています。
「ご自身のことでも身近な人のことでも構いません。些細と思えることでも、話すことで内容を整理できることもあります。先行きが見えにくい今だからこそ、健康的な生活を過ごしたいですね。」
健康推進課



SNAPPY-CAT