

2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)		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)	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(木) ②16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	①2日(木) ②16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	7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
	15日(火)			
	2日(木)	14:30~	中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00	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 明けておめでとうございます。  
お知らせ 睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

2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	17日(金)	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	22日(火)	9:00~9:30	さ	令和4年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	8日(火)	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6か月児健診(満年齢)	9日(水)	12:50~13:30	さ	令和3年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	3日(金)	12:50~13:30	相	令和3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(火)	12:50~13:30	相	令和元年12月、令和2年1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)	10:00~11:00	さ	令和4年12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)	17日(金)	9:50集合	さ	令和4年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきひよクラブ(要予約)	16日(木)	9:30~12:00	さ	産後12か月までの産婦 (6か月までがオススメ!)	母子健康手帳	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)	15日(火)	10:00~11:00	子相	令和4年10月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 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(2月4日(土)・12日(日)・18日(土)・26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

2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)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
11日(火)	御前崎市家庭医療センター しるわクリニック ☎3211	いしだ眼科 ☎1400
12日(水)	座光寺医院 ☎3206	田崎クリニック ☎8585
19日(日)	あかほりクリニック ☎5555	徳山整形外科 ☎0666
23日(木)	高木内科医院 ☎0003	かわしりこどもクリニック ☎0555
26日(日)	田形内科医院 ☎5320	はやかわ内科医院 ☎1266

元気にいかをあ! NO. 165

お塩をとりすぎていませんか?  
牧之原市を含む志太榛原地域では、脳血管疾患で亡くなる人が多いです。予防のためには、血圧のコントロールが重要です。  
高血圧は、肥満、お酒の飲み過ぎ、運動不足などが関係しますが、高血圧予防として第一にあげられるのが「食塩の摂取を減らすこと」です。  
2020年に食塩摂取の目標量が改訂され、一日の食塩摂取目標量は男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満となりましたが、静岡県の食塩摂取量は目標を上回っています。  
将来のためにも、できることから始めましょう。

減塩のポイント

①味見する  
調味料をかける前に味を確認して、本当に味付けが足りないのか考える習慣をつけましょう。調理の際も、味見をすることで、味付けが濃くなることを防ぐことができます。

②だしのうま味を活用する  
かつお節などの天然だしを利かせることで、薄味でもおいしく食べることができず。顆粒だしは食塩が含まれていることが多いので、摂り過ぎには注意が必要です。また、しょうゆやみその半量をトマトケチャップに置き換えると、トマトのうま味が「だし」になります。

③栄養成分表示をチェックする  
加工品には食塩が多く含まれているものもあります。パッケージ裏などの栄養成分表示でその食品の食塩相当量がわかります。加工品や総菜などを買うときはチェックしてみてください。

④野菜や果物を取り入れる  
野菜や果物に含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。カリウムは水に溶ける性質があるので、野菜からとる場合はスープなどで溶け込んだカリウムごと食べると良いです。ただし、腎機能低下を指摘されている人は医師の指示に従ってください。

健康推進課