

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
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	11日(火)	9:00~11:00	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」	19日(火)	13:30~16:00	富士健康福祉センター(富士市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター	
自死遺族のつらい(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(沼津市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
H I V抗体検査	6日(木)	18:00~19:30	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
	20日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	6日(木)	18:00~19:30	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
	20日(木)	9:15~11:00		
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(火)			
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... 暑い日が続きますね。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)(要予約)	3日(月)、10日(月)、24日(月)、31日(月)	9:00~11:00	☎	妊婦	妊娠届出書、マイナンバーがわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	28日(金)	9:00~10:30	☎	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
7か月児健康相談	26日(火)	9:00~9:30	☎	令和4年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	19日(火)	9:00~9:30	☎	令和4年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	14日(金)	12:50~13:30	相	令和3年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳6か月児歯科健診	12日(火)	12:50~13:30	☎	令和2年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	20日(木)	12:50~13:30	☎	令和2年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
3歳6か月児歯科相談	25日(火)	8:30~9:30	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、バスタオル	健
4歳児歯科相談	25日(火)	8:30~9:30	相	令和元年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
予防接種説明会	5日(火)	10:00~11:00	☎	令和5年5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)	28日(金)	9:50集合	☎	令和5年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきたまクラブ(要予約)	22日(土)	9:30~12:00	☎	妊婦(5~8カ月までの安定期の人)、夫や家族	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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	福
ブックスタート(要予約)	7日(金)	10:15~11:15	子相	令和5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 相:相良保健センター 子相:子育て支援センター相良(あそぼっと)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 福:福祉こども相談センター ☎0086 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174

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(1日(土)、9日(日)、15日(土)、23日(日)、29日(土)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
*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

7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。☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日(日)	廣瀬医院 ☎0006	千内科クリニック ☎1001
9日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	三輪クリニック ☎7300
16日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	玉井整形外科医院 ☎6667
17日(月)	渡辺内科医院 ☎5232	はいばらクリニック ☎5677
23日(日)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
30日(日)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585

元気に
いかなあ!
NO. 170

糖尿病予備群とは、「糖尿病予備群」とは、血糖値が糖尿病と診断されるほど高くないものの、基準値より高い状態です。実は、本市は糖尿病予備群の人が県全体と比較して、とても多いです。

糖尿病予備群
HbA1c(糖尿病を判定する数値)
: 5.7 ~ 6.4%
空腹時血糖: 100 ~ 124mg/dl

糖尿病は年単位の時間をかけて、徐々に血糖値のコントロールを悪くして、進行すると神経障がい(手足の痛み、しびれ)や網膜症(視力障がい)、糖尿病性腎症(透析導入)など全身に重篤な合併症を引き起こします。

健診結果を放置してませんか
初期の糖尿病は、自覚症状がほとんどないので、早期発見のため、毎年必ず特定健診を受診しましょう。また、次のように生活習慣を見直しましょう。
●食物繊維をたっぷり取る
野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血糖の急激な上昇を抑える作用があります。食事の始めに野菜や海藻を取ること
●よく噛みゆっくり食べる
よく噛んで食べると少量でも満腹感が得られ、血糖値が上がりにくくなります。
●糖分を取り過ぎない
砂糖や果糖(果物)は血糖値を急激に上昇させます。間食やジュース類は控えましょう。また、果物は間食や食前よりも食後に取るのがお勧めです。
●運動でインスリンを活性化させる
血糖値を下げるインスリンというホルモンは、運動により働きが高まります。



健康推進課 保健師