

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)	3日(火)、4日(水) 31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
	12日(木)		相良保健センター	
	26日(木)		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)	10日(火)	8:15~11:00	ジーボ	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
	11日(水)、16日(月)		さざんか	
	12日(木)		坂部区民センター	
	13日(金)		相良保健センター	
	17日(火)		細江コミュニティセンター	
18日(水)	菅山農業研修センター			
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 さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	10日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	18日(火)	13:30~16:00	東部健康福祉センター (沼津市)	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	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	28日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ (沼津市)	
H I V抗体検査	5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
	19日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	5日(木)	18:00~19:30	中部健康福祉センター	☎054 (644) 9273
	19日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	3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
	18日(火)	14:30~	島田市保険福祉センター 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)	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 夏の疲れが出やすい時期です。
お知らせ 睡眠や食事に気を付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) (要予約)	2日(月)、16日(月) 23日(月)、30日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナナンバーがわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	18日(火)	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、バスタオル	健
7か月児健康相談	25日(火)	9:00~9:30	さ	令和5年3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	5日(木)	9:00~9:30	さ	令和4年9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)	12日(木)	12:50~13:30	さ	令和4年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児歯科健診	10日(火)	12:50~13:30	相	令和3年9月、10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(金)	12:50~13:30	相	令和2年8月、9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	4日(火)	10:00~11:00	さ	令和5年8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)	18日(火)	9:50集合	さ	令和5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	福
ブックスタート(要予約)	24日(火)	10:15~11:15	子榛	令和5年6月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子榛
まきたまクラブ(要予約)	21日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8カ月までの安定期の方)、夫や家族	母子健康手帳	健

*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 子榛:子育て支援センター榛原
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24時間利用いただけます。(年中無休)
▶#8000……ブ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日(火)、14日(月)、22日(日)、28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。

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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
8日(日)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
9日(月)	田形内科医院 ☎5320	はいばらクリニック ☎5677
15日(日)	高木内科医院 ☎0003	はやかわ内科医院 ☎1266
22日(日)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585
29日(日)	堀口外科医院 ☎5858	徳山整形外科 ☎0666

元気にいかにあ！
NO. 173

インフルエンザの予防対策をしましょう
インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行し、感染すると38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が現れます。体力の低下した人や、免疫力の下がった人がインフルエンザにかかると、症状が重症化しやすいだけではなく、肺炎などの合併症を起こし、死に至る事もあります。

●インフルエンザを予防するには

①外出後の手洗いうがい(手に付いたウイルスが体に入らないうえに、手洗いが重要です)

②咳エチケット(マスクを着用する)

③適度な湿度を保つ

④人混みへの外出を控える(密集・密閉・密室を避ける)

【ウイルスを持ち込まない】
インフルエンザウイルスを持ち込まない生活をするようにしましょう。

●高齢者インフルエンザ定期予防接種対象者

①接種日に65歳以上(昭和33年12月31日以前の生まれ)の人

②接種日に60~64歳(昭和34年1月1日~昭和38年12月31日生まれ)で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される人

●予防接種実施対象期間
10月1日(日)~令和6年1月31日(日)

また、10月から、生後6カ月から高校3年生までを対象にインフルエンザ予防接種料金の一部助成事業を開始します。詳細については、市ホームページをご確認ください。

健康推進課 保健師