

11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)	13日(日)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	16日(木)		坂部区民センター	
	30日(木)		さざんか	
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	さざんか	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
	20日(日)		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 さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	14日(木)	9:00~11:00	さざんか	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	
自死遺族面面相談 「すみれ相談」	15日(木)	13:30~16:00	中部健康福祉センター	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)	18日(日)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	
H I V抗体検査	1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
	16日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1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福祉課 ☎054 (644) 9281
	16日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	7日(木) 15日(木)	13:30~	中部健康福祉センター	
不妊・不育専門電話相談	毎週(木) (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... だんだんと肌寒くなってきましたね。
お知らせ 冬場は乾燥しやすいので、部屋を加湿し、風邪を予防しましょう。

11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)	6日(日)、13日(日) 20日(日)、27日(日)	9:00~11:00	さ	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	8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、バスタオル	健
7か月児健康相談	29日(木)	9:00~9:30	さ	令和5年4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	16日(木)	9:00~9:30	さ	令和4年10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)	17日(金)	12:50~13:30	相	令和4年4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	22日(木)	12:50~13:30	さ	令和3年3月、4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)	9日(木)	12:50~13:30	さ	令和2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6か月児歯科相談	15日(木)	8:30~9:30	相	令和2年4月、5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	15日(木)	8:30~9:30	相	令和元年10月、11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	2日(木)	10:00~11:00	さ	令和5年9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)	8日(木)	9:50集合	さ	令和5年6月、7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)	10日(金)	9:30~12:00	さ	産後12カ月までの産婦 (6カ月までがオススメ!)	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	福
ブックスタート(要予約)	30日(木)	10:15~11:15	子相	令和5年7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(4日(日)、12日(日)、18日(日)、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
*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。

11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)
3日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211	えんどうこどもクリニック ☎07373
5日(日)	サガラ眼科 ☎02222	佐故医院 ☎07010
12日(日)	酒井内科医院 ☎01100	千内科クリニック ☎01001
19日(日)	堀口外科医院 ☎05858	かわしりこどもクリニック ☎05555
23日(日)	えのきだクリニック ☎03633	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
26日(日)	廣瀬医院 ☎00006	藤本クリニック ☎01200

元気に
いかにあ!
NO. 174

寒い季節も食事と運動で
病気が知らず

そろそろ冬がやってきかすね。寒さに加え乾燥して
いて体調を崩しやすいので
免疫力を高めて、この冬を
元気に過ごしましょう。

免疫とは、人間の体の中
に入ってくるウイルスや細
菌から体を守る防御機能の
ことです。

●免疫力を上げるには

① バランスの良い食事

栄養素は体の中でそれぞ
れ違う働きをしています。
たんぱく質は免疫細胞を
作っているため、不足する
と免疫力が低下します。炭
水化物は主要なエネルギー
なので、ウイルスや細菌と
戦うときにも重要です。ビ
タミンは体の調子を整えま
す。特に、ビタミンCは免
疫力を強化してウイルスを
攻撃する効果があります。

② 適度な運動

適度な運動(息切れしな
い程度の運動)をすること
で代謝が良くなり、免疫力
アップします。また、肥満

① 食事

たんぱく質やビタミンを
意識して組み合わせましょ
う。品数を増やせないとき
は、鍋や具たくさん汁物、
野菜サラダにサラダチキン
やカニカマを足すと、一皿
でもいろいろな栄養素を取
ることができます。

② 運動

運動は無理なく、自分が
続けられるものを選びま
しょう。ウォーキングや家
の中でもできる踏み台昇降
などもおすすめです。運動
の前でストレッチをして
体をほぐすと、気持ちのリ
フレッシュができ、免疫
アップにつながりますよ。

健康推進課 保健師

