

1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) | 10日(木) | 12:45~14:00 | さざんか | 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 |
| | 11日(木) | | 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 | 9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 | |
| 自死遺族面接相談 「すみれ相談」 | 17日(木) | 13:30~16:00 | 富士健康福祉センター | 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) | 20日(土) | 13:30~15:30 | ぬまづ健康福祉プラザ | |
| H I V抗体検査 | 4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 |
| | 18日(木) | 9:15~11:00 | | |
| 肝炎ウイルス検査 | 4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 |
| | 18日(木) | 9:15~11:00 | | |
| 精神保健福祉総合相談 | 17日(木) | 14:00~ | 島田市保健福祉センター はなみずき | 予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281 |
| | 24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... 年末年始の忙しい季節です。
お知らせ 健康に気を配り、交通事故などにも気をつけましょう。

1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) | 15日(月)、22日(日) 29日(日) | 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 | 18日(木) | 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 | 24日(木) | 9:00~9:30 | ☎ | 令和5年6月生まれ | 母子健康手帳、アンケート、 バスタオル | 健 |
| 1歳児健康相談 | 11日(木) | 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6か月児健診(満年齢) | 19日(土) | 12:50~13:30 | 相 | 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 |
| 2歳6か月児歯科健診 | 29日(日) | 12:50~13:30 | 相 | 令和3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歳児健診(満年齢) | 25日(木) | 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6か月児歯科相談 | 17日(木) | 8:30~9:30 | ☎ | 令和2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 |
| 4歳児歯科相談 | 17日(木) | 8:30~9:30 | ☎ | 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 |
| 予防接種説明会 | 10日(木) | 10:00~11:00 | ☎ | 令和5年11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(木) | 9:50集合 | ☎ | 令和5年8月、9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) | 20日(土) | 9:30~12:00 | ☎ | 妊婦(5~8か月までの安定 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) | 25日(木) | 10:15~11:15 | 子相 | 令和5年9月生まれ | 母子健康手帳、バスタオル、 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/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 子様: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(6日(土)、14日(日)、20日(土)、28日(日)
午後10時~翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶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。

1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) | あかほりクリニック ☎05555 | 千内科クリニック ☎01001 |
| 2日(月) | 渡辺内科医院 ☎05232 | こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789 |
| 3日(火) | 石井内科皮膚科医院 ☎00013 | かわしりこどもクリニック ☎05555 |
| 7日(土) | サガラ眼科 ☎02222 | 田崎クリニック ☎08585 |
| 8日(日) | 高木内科医院 ☎00003 | はいばらクリニック ☎05677 |
| 14日(土) | 田形内科医院 ☎05320 | 徳山整形外科 ☎00666 |
| 21日(土) | 渥美医院 ☎05583 | はやかわ内科医院 ☎01266 |
| 28日(土) | あかほりクリニック ☎05555 | えんどうこどもクリニック ☎07373 |

元気に いかをあ!

NO. 176

年末年始も体重を増やさない。正月太りを防ごう

年末からお正月にかけておいしいものを食べる機会が多くなりますね。食べ過ぎて後悔しないよう、太りにくいライフスタイルを心がけましょう。

●正月太りの原因は

- ① 暴饮暴食
年末年始は飲食を楽しむ機会が多く、間食や飲酒量が増えます。お酒には糖質が多く含まれているものもあり、食欲を増進させる作用があるため、食べる量が増えます。おせち料理には、糖分・塩分が多いメニューがあるため、摂取カロリーが普段より多くなります。
- ② 運動不足
家でまったりする時間が増えたり、寒さで外出や運動をする機会が減ったりして、食べた分のカロリーを消費しにくくなります。
- ③ 不規則な生活
夜更かしなどで生活リズムが崩れると、体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。
- ④ 冷え
体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪をため込みやすくなります。

●予防のポイント

- ① 食事
▼バランスを考えて食事を
する▼たんぱく質をしっかり
取り取る▼寝る2時間前の食
事は控える▼お酒を飲みす
ぎない▼ながら食いや、ガラ
ガラ食べをしない
- ② こまめに体を動かす
▼年末の大掃除
をしつかりする
▼まきトレや元
気アップ体操を
行う▼ストレッチ
やウォーキン
グをする▼ながら運動をする
- ③ 夜更かしをしない
▼十分な睡眠時間を取る▼
質の良い睡眠を取る▼就
寝・起床時間はできるだけ
乱さない
- ④ 体を温める
▼湯舟に浸かって入浴する
▼首、手首、足首を温める
▼つま先立ちエクササイズ
をする▼椅子を使ったスワ
ットをする

正月太りの原因や予防方
法を知って、良い年末年始
をお迎えください。

健康推進課 保健師


