

3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	12日(火)	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」	13日(水)	13:30~16:00	中部健康福祉センター	
	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)	16日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	
HIV抗体検査	7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
	21日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	7日(木)	18:00~19:30	中部健康福祉センター	
	21日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	5日(火)	13:30~	中部保健福祉センター	
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 厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいため、外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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)	4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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	21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	22日(金)	9:00~9:30	☎	令和5年8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	15日(金)	9:00~9:30	☎	令和5年2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(火)	12:50~13:30	☎	令和4年8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	18日(月)	12:50~13:30	☎	令和3年7月、8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)	7日(木)	12:50~13:30	☎	令和3年1月、2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	14日(木)	8:30~9:30	☎	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
4歳児歯科相談	14日(木)	8:30~9:30	☎	令和2年2月、3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	1日(金)	10:00~11:00	☎	令和6年1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)	21日(木)	9:50集合	☎	令和5年10月、11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	☎	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)	8日(金)	10:15~11:15	☎	令和5年11月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子様

元気にいかをあ！ NO. 178

年度末に向け会食など飲酒の機会が増える時期、お酒と上手に付き合いたいですね。

●飲酒へのリスク
アルコールは血液を通じて全身を巡り、臓器に影響を与えるため、飲み過ぎるといろいろな臓器に病気が起こる危険性があります。「酔い」とは、アルコールが脳に影響し、運動機能や感覚機能、感情抑制機能が低下することです。その結果、転倒などのけがや他人とのトラブルになることもあります。

●純アルコール量を把握しましょう
酒類により入っているアルコール量が異なるため、適正飲酒の指標である「純アルコール量」がアルコール飲料の容器に表示されている物もありません。厚生労働省が定める「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です。

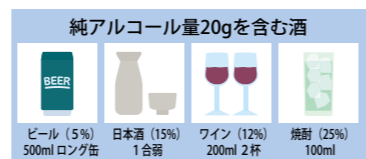
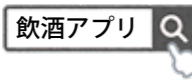


体質や体調、年齢により、この量でも多い方もいます。また、男女とも一度の摂取量が60gを超えると臓器への影響が大きくなります。

●健康に配慮した飲酒方法
▼先に飲酒量を決めて、飲み過ぎを避ける▼飲酒前または飲酒中に食事を取る▼飲酒の合間に水や炭酸水を飲み、アルコールの分解・吸収をゆっくりにする▼休肝日を設け、飲酒しない日を作る▼飲酒習慣(飲酒量、回数や問題飲酒になっているのか)などを把握する。

「飲酒アプリ」で検索すると、自分のお酒の付き合い方を知らするためのアプリが複数あります。

●飲酒問題の相談先
市では、上記の「こころとねむりの健康相談」で相談を受けています。本人でも家族でも、困ったらご連絡ください。健康推進課 保健師



*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(2日(土)、10日(日)、16日(土)、24日(日)、30日(土)の午後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。

3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)	渡辺内科医院 ☎05232	玉井整形外科医院 ☎06667
10日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
17日(日)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
20日(水)	あかほりクリニック ☎5555	田崎クリニック ☎8585
24日(日)	高木内科医院 ☎0003	徳山整形外科 ☎0666
31日(日)	田形内科医院 ☎5320	かわしりこどもクリニック ☎0555