

4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)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(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」	調整中		静岡県精神健康福祉センター	
	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	各健康福祉センター(西部、中部、富士、東部、熱海、御殿場、加茂)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	調整中			
HIV抗体検査	18日(木)	9:15~11:00	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
肝炎ウイルス検査	18日(木)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	2日(火)	13:15~	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
	17日(火)	14:15~	島田市保健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		
まきトレひろば(からだを動かす通いの場)	2日(火)、12日(金)、17日(火)	10:00~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 ※事前申込不要
	1日(月)、12日(金)、17日(火)		相良健康センター	

Message | 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お知らせ | しっかりと休養と睡眠を取るようにしましょう。

4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)	1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)	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	24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	26日(木)	9:00~9:30	さ	令和5年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	9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6か月児健診(満年齢)	11日(木)	12:50~13:30	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
2歳児歯科健診	16日(火)	12:50~13:30	さ	令和4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)	19日(金)	12:50~13:30	相	令和3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	4日(木)	10:00~11:00	さ	令和6年2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)	24日(火)	9:50集合	さ	令和5年11月、12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)	21日(日)	9:30~12:00	さ	5~8カ月までの安定期の妊婦、夫(パートナー)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	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)	23日(火)	10:15~11:15	子標	令和5年12月生	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子標

*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 子標: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 子標: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(日)、14日(日)、20日(日)、28日(日) 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。

4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)
7日(日)	渥美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
14日(日)	サガラ眼科 ☎2222	はやかわ内科医院 ☎1266
21日(日)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎3211	えんどうこどもクリニック ☎7373
28日(日)	座光寺医院 ☎3206	佐故医院 ☎7010
29日(日)	堀口外科医院 ☎5858	はいばらクリニック ☎5677

元気にいかをあげよう!
NO. 179

お花見の季節です
花見団子や桜餅など美味しい料理を食べる機会が多い季節になりました。その中、団子や餅を喉に詰まらせる誤嚥による窒息事故が起こっています。誤嚥の原因は、口や喉の機能低下と食品の影響の2つに大きく分けられます。


①口や喉の機能低下
加齢とともに口の周りの機能は低下していきま。例えば、
▼歯の本数が減ると咀嚼力が低下↓細かくできない▼
嚥下機能が低下↓飲み込みづらい▼唾液量が減少し口腔内が乾燥↓舌の上でひと固まりにならない▼誤嚥した後に吐き出す力の低下
これらにより誤嚥が起りやすくなります。

②食品の影響
このような誤嚥は団子や餅だけでなく、さまざまな食品で起こります。次のように、誤嚥しやすい性質の食品があります。

誤嚥を予防するために
健口体操や歯のブラッシングなどを実施することに加え、定期的な歯科受診が効果的です。食品については、パサパサしたものは油脂や水分を加えたり団子や餅などは小さく切り分けて食べたりと、工夫が効果的です。

また、食べる際の姿勢も意識しましょう。みんなが楽しく食事をすることは介護予防の面でも重要です。誤嚥に気を付けてお花見を楽しみましょう。

健康推進課 栄養士



【参考】市ホームページ まきトレ「健口体操」