

5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 ☎030024
			さざんか	
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	①9日(木) ②23日(木)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	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	①9日(木) ②23日(木)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	
精神保健福祉総合相談	15日(木)	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
	23日(木)	13:45~	中部健康福祉センター 椋原分庁舎	
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		
まきトレひろば(からだを動かす通いの場)	7日(木)、17日(金)、22日(木)	10:00~11:00	さざんか	健康推進課 ☎030024 ※事前申込不要
	1日(木)、10日(金)、20日(木)		相良健康センター	

Message | 暖かくなってきましたね。新しく環境が変わった人は、休日に睡眠・栄養をしっかり取ってリフレッシュしましょう。

5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)	13日(木)、20日(木)、27日(木)	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	22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10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	8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6か月児健診(満年齢)	17日(金)	12:50~13:30	相	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
2歳6か月児歯科健診	10日(金)	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)	23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6か月児歯科相談	16日(木)	8:30~9:30	さ	令和2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
4歳児歯科相談	16日(木)	8:30~9:30	さ	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
予防接種説明会	2日(木)	10:00~11:00	さ	令和6年3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)	22日(木)	9:50集合	さ	令和5年12月、令和6年1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)	23日(木)	10:15~11:15	子相	令和6年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子榛
まきひよクラブ(要予約)	15日(木)	9:30~13:00	さ	産後12か月までの産婦(6か月までがオススメ)	母子健康手帳	健
まきたまクラブ(要予約)	19日(木)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8か月までの安定期の方)、夫(パートナー)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 ☎030024 福:福祉相談課 ☎030086 子榛:子育て支援センター椋原 ☎020174

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

志太椋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日回、12日回、18日回、26日回)
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。

5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。椋原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

*椋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(椋南西部地区)	開業医(椋南東部地区)
3日(木)	あかほりクリニック ☎05555	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
4日(木)	渡辺内科医院 ☎05232	三輪クリニック ☎07300
5日(木)	酒井内科医院 ☎051100	徳山整形外科 ☎030666
6日(木)	渥美医院 ☎050583	千内科クリニック ☎041001
12日(木)	えのきだクリニック ☎03633	かわしりこどもクリニック ☎030555
19日(木)	廣瀬医院 ☎00006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
26日(木)	石井内科皮膚科医院 ☎00013	藤本クリニック ☎041200

元気に
いかにあ!!
NO. 180

一日のスタートは朝食から

朝食には一日の始まりを体に知らせる目覚まし時計のような役割があります。朝食を食べることで、①脳にエネルギーが補給されて集中力や記憶力が向上し、学習や仕事の効率があがる②体温が上がって体脂肪が燃えやすくなり、肥満予防につながる③胃に食べ物が入ると腸が刺激されて排便しやすくなり、便秘の予防になります。多くの利点があります。

【ステップ1】

まずは朝食を食べることから
現在朝食を食べていない人は、寝る前の飲食を控えたり少し早起きしたりと、まずは「朝食を食べる」リズムを作りましょう。食べる物は、おにぎりやパン、果物、ヨーグルトなど単品でもOKです。

【ステップ2】

例えば、ご飯に味噌汁、パンに牛乳や果物など、単品にもう1品足してみよう。
主食+主菜+副菜をそろえてみましょう。例えば、
▼ご飯+納豆+味噌汁
▼パン+ゆで卵+野菜サラダです。牛乳や乳製品、果物も加えられると良いです。



【ステップ3】

忙しい朝の朝食づくりは時短しましょう
夕食を多めに作って朝食に活用しましょう。
野菜は、煮物や和え物などの常備菜や、茹でて冷蔵庫で保存し作り置きをする、サラダやスープ、味噌汁の具にもなり、朝食で簡単に野菜が取れます。
【調理不要の食材の活用】
チーズや果物、ツナやサバなどの缶詰、鮭フレーク、そばなどを活用すると調理時間が省け、栄養バランスを整えられます。
健康推進課 管理栄養士