

9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
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)	2日(月)	8:15~11:00	牧之原コミュニティセンター	健康推進課 ☎0024 ■検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 肺がん検診 無料
	3日(火)		細江コミュニティセンター	
	4日(水)、7日(土)		相良保健センター	
	5日(木)		菅山農業研修センター	
	6日(金)		さざんか	
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	11日(水)、12日(木)	12:45~14:00	ジーボ	国保年金課 ☎0023 ■オプション検査料金 尿酸検査:110円 前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	24日(水)		さざんか	
	25日(木)		勝間田会館	
	26日(金)		坂部区民センター	
	27日(土)		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	10日(火)	9:00~11:30	さざんか	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時 ※要予約	13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター 各健康福祉センター(西部、中部、富士、 東部、熱海、御殿場、賀茂)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	①5日(木) ②19日(木)	①18:00~19:30	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
肝炎ウイルス検査		②9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	3日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	18日(水)	14:30~	島田市保険福祉センターはなみずき	
高次脳機能障害医療等総合相談	12日(木)	13:00~17:00	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(水) (年末年始祝日休み)	10:00~19:00	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)	3日(火)、13日(水)、 18日(月)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由
	2日(月)、13日(水)、 18日(月)		相良保健センター	健康推進課 ☎0024

Message... 暑い日が続きますね。
お知らせ エアコンなどを活用し、温度調節することで、熱中症を予防しましょう。

9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)	2日(月)、9日(月)、 30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	19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	25日(木)	9:00~9:30	さ	令和6年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	5日(木)	9:00~9:30	さ	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6か月児健診(満年齢)	17日(水)	12:50~13:30	相	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
2歳6か月児歯科健診	10日(水)	12:50~13:30	相	令和4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歳児健診(満年齢)	12日(木)	12:50~13:30	さ	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6か月児歯科相談	27日(金)	8:30~9:30	さ	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
4歳児歯科相談	27日(金)	8:30~9:30	さ	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
予防接種説明会	4日(木)	10:00~11:00	さ	令和6年7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)	19日(木)	9:50集合	さ	令和6年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	13日(水)	10:15~11:15	子相	令和6年5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。

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 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(8日(水)、14日(火)、22日(水)、28日(火)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。

9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。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00113	玉井整形外科医院 ☎06667
8日(日)	座光寺医院 ☎3206	千内科クリニック ☎1001
15日(日)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎1400
16日(月)	高木内科医院 ☎0003	田崎クリニック ☎8585
22日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666
23日(月)	渥美医院 ☎0583	はいばらクリニック ☎5677
29日(日)	サガラ眼科 ☎2222	はやかわ内科医院 ☎1266

元気にいかをあ!! NO. 184
朝、すっきり目覚めることができていますか。
睡眠は全ての年代で必要不可欠な休養活動です。睡眠不足になると、日中の眠気や疲労に加え、身体の不調、情動不安定、判断力の低下など、さまざまな影響を及ぼします。
また、慢性的に睡眠不足になると、肥満や高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管障害の発症リスクも上昇します。さらに、うつ病などの精神疾患においても、発症初期から睡眠の問題が出現し、再燃・再発リスクを高めると言われています。
●睡眠で十分な休養がとれていない人が増加
令和5年実施「健康と食生活に関するアンケート」では、「こころとねむり」で「睡眠が十分とれていない」と回答した人が、「あま」と比べていない」と回答した人は31.1%でした。平成30年の結果は27.5%で、睡眠による休養が取れていない人が増えています。

●睡眠は量より質を
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では適切な睡眠時間には個人差があるとしています。また、睡眠時間が足りていても、十分休んだ感覚がないと、心身の健康に影響を及ぼします。
●睡眠の質を上げる方法
▼適度な運動習慣をつける
▼しっかりと朝食を取り、夜食を控える▼就寝前のリラックス(瞑想、腹式呼吸、アロマなど)
▼カフェインは成人で1日は400mgを超えないようにし、夕方以降の摂取は控える▼寝酒をしない▼喫煙を控える(受動喫煙を避ける)
●こんなときは
2週間以上続く不眠や食欲不振はうつ病かもしれません。かかりつけ医や専門医へ相談しましょう。医療機関への受診に迷ったら、市の「こころとねむりの健康相談(☎0024)」もご利用ください。
健康推進課 保健師

食品名	カフェイン濃度
インスタントコーヒー(粉末)	80mg/2g
コーヒー	60mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
煎茶	20mg/100ml