

11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 ペブシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	7日 困	8:15～11:00	相良保健センター	健康推進課 ☎③0024 ■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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	11日 月	12:45～14:00	サーボ	国保年金課 ☎③0023
	26日 火		さざんか	■オプション検査料金 尿酸検査 110円
	27日 水		細江コミュニティセンター	前立腺がん検査 1,760円
	28日 木		坂郊区民センター	心電図 1,650円
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 ☎③0024
			さざんか	
体組成測定会	12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
H I V抗体検査	①7日 木 ②21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	5日 火、20日 水	13:30～		予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
高次脳機能障害医療等総合相談	14日 木	13:00～17:00		
不妊・不育専門電話相談	毎週 火 (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 水、 金 (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)	5日 火、15日 金、 20日 水	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由
	8日 金、20日 水、 25日 月		相良保健センター	健康推進課 ☎③0024

Message... だんだんと暑さが和らいできましたね。
お知らせ 昼間と夜間の寒暖差で風邪をひかないように気を付けましょう。

11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)	11日 月、18日 月、 25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	20日 水	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	27日 水	9:00～9:30	さ	令和6年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	7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6か月児健診(満年齢)	15日 金	12:50～13:30	相	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
2歳6か月児歯科健診	12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)	21日 木	12:50～13:30	さ	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6か月児歯科相談	28日 木	8:30～9:30	相	令和3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
4歳児歯科相談	28日 木	8:30～9:30	相	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
予防接種説明会	1日 金	10:00～11:00	さ	令和6年9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)	20日 水	9:50集合	さ	令和6年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	22日 金	10:15～11:15	子相	令和6年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様
まきたまクラブ(要予約)	24日 日	9:30～12:00	さ	妊婦(5～8カ月までの安定 期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健
まきひよクラブ(要予約)	13日 水	9:30～13:00	さ	産後12カ月までの産婦(6カ 月までがおすすめ!)	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。

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 ☎③0024 子様：子育て支援センター榛原 ☎③0174

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

▶ 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 火、10日 日、16日 日、24日 日、30日 日の
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

11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。 ☎③1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日 水	石井内科皮膚科医院 ☎③0013	藤本クリニック ☎③41200
4日 木	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎③0434	三輪クリニック ☎③7300
10日 日	渡辺内科医院 ☎③5232	玉井整形外科医院 ☎③6667
17日 日	座光寺医院 ☎③3206	千内科クリニック ☎③41001
23日 水	高木内科医院 ☎③0003	はいばらクリニック ☎③5677
24日 日	あかほりクリニック ☎③5555	田崎クリニック ☎③8585

元気にかたあ！
NO. 186
11月24日は「いいにほん
しょく」の語呂から「和食
の日」に制定されています。
今回は和食や伝統食文化の
継承について、本市の現状
などを紹介します。
●伝統食文化とは
日本には、四季や多様で
豊かな自然があるため、食
文化もこれに寄り添うよう
に育まれてきました。
平成25年12月には、ユネ
スコ無形文化遺産に「和食：
日本人の伝統的な食文化」
が登録されました。登録さ
れた内容は「和食」そのも
のではなく、「自然を尊重
する」という精神に基づい
た日本人の食習慣にあると
し、その特徴を①多様で新
鮮な食材と素材の味わいを
活用②バランスがよく、健
康的な食生活③自然の美し
さの表現④年中行事との関
わり、としています。

●これからの取り組み
伝統食文化の継承は郷土
愛や心の豊かさを育むだけ
でなく、調理技術の伝承や
栄養バランスの良い食事の
推進にもつながるため、今
後も継続して推進していく
必要があります。
11月は和食や食文化につ
いて、ぜひ考えてみてくだ
さい。
健康推進課 栄養士

