

1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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	21日 ☒ 、22日 ☒	12:45～14:00	さざんか	国保年金課 ☎ 023 ■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
	23日 ☒ 、24日 ☒		サーボ	
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 ☎ 024
			さざんか	
体組成測定会	14日 ☒	9:00～11:00	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	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
			各健康福祉センター(西部、中部、富士、東部、熱海、御殿場、賀茂)	
自死遺族のつどい 「わかちあい すみれの会」	15日 ☒ ※要予約	14:00～15:30	静岡県精神保健福祉センター	
H I V抗体検査	①9日 ☒ ②23日 ☒	①18:00～19:30 ②9:15～11:00	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地域医療課 ☎054 (644) 9273
肝炎ウイルス検査				
精神保健福祉総合相談	15日 ☒	14:30～	島田市保険福祉センターはなみずき	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	22日 ☒	13:30～	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	
高次脳機能障害医療等総合相談	16日 ☒	13:00～17:00	静岡市城東保健福祉エリア	
不妊・不育専門電話相談	毎週 ☒ (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 ☒ 、 ☒ (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 ☒ 、17日 ☒ 、 22日 ☒	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎ 024
	10日 ☒ 、15日 ☒ 、 20日 ☒		相良保健センター	

元気に
いかであー！
NO. 188

災害時こそ口内のケアを
災害時は過酷な状況のため、口内の清潔に気を配る余裕がなかったり、水不足で歯磨きやうがいを控えたりすることが考えられます。しかし、口内が不潔であると雑菌が増殖して、特に高齢者は「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険が高まります。誤嚥性肺炎は命に関わる病気で、災害関連死にもつながります。自身の命を守るために、物資が足りない場合も工夫し、口腔ケアをすることが大切です。

災害時の口腔ケア
●水が少ない場合
①コップに約30ml(ペットボトルキャップ2杯分)の水を用意し、歯ブラシを濡らして歯磨きをする。
②歯ブラシが汚れたらティッシュで拭き取る。
③コップの水で2～3回口をすすぐ。
※入れ歯は必ず外して汚れを落とし、口の中は口腔ケアシートなどで拭く。
●唾液を出しやすくする
唾液には口内をきれいに

する作用があります。唾液をたくさん出す工夫をしてみよう。
▼耳の下、頬、顎の下を手でもんだり温めたりする。
▼よく噛んで食べる。
防災グッズの準備
▼歯ブラシ▼液体ハミガキ▼口腔ケア用ウェットシート▼義歯ケース
などを揃えておきましょう。水がなくても口腔ケアができるグッズがあります。なじみがなければ、試しに一度使用してみることがおすすめです。
日頃から歯の健康チェックをしましょう
●8(歯)つのチェック
□歯がしみる・痛い
□歯肉の腫れ・出血がある
□口内炎ができている
□硬いものが噛みにくい
□口臭が気になる
□入れ歯が合わない
□舌に汚れがついている
□口がよく乾く
□腔ケアはあなたの命を守ります。口の健康を保つために、日頃から歯や歯肉の状態をチェックする習慣をつけ、必要な歯科治療を済ませておきましょう。
健康推進課 保健師

Message
お知らせ

年末年始の忙しい季節です。
交通事故などにも気を付け、健康に気を配りましょう。

1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)	6日 ☒ 、20日 ☒ 、 27日 ☒	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	22日 ☒	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	29日 ☒	9:00～9:30	☒	令和6年6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 ☒	9:00～9:30	☒	令和5年12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 ☒	12:50～13:30	☒	令和5年6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	28日 ☒	12:50～13:30	☒	令和4年5月、6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 ☒	12:50～13:30	☒	令和3年11月、12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	15日 ☒	8:30～9:30	☒	令和3年6月、7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	15日 ☒	8:30～9:30	☒	令和2年12月、令和3年1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	8日 ☒	10:00～11:00	☒	令和6年11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 ☒	9:50集合	☒	令和6年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	23日 ☒	10:15～11:15	☒ ☒	令和6年9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)	19日 ☒	9:30～12:00	☒	妊婦(5～8か月までの安定期の方)、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。

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 ☎024 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……プ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(4日☒、12日☒、18日☒、26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
*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。

1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 ☒	高木内科医院 ☎ 0003	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎ 1818
2日 ☒	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎ 3211	佐故医院 ☎ 7010
3日 ☒	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎ 0434	徳山整形外科 ☎ 0666
5日 ☒	酒井内科医院 ☎ 1100	三輪クリニック ☎ 7300
12日 ☒	渥美医院 ☎ 0538	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎ 1818
13日 ☒	えのきだクリニック ☎ 3633	かわしりこどもクリニック ☎ 0555
19日 ☒	廣瀬医院 ☎ 0006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎ 6789
26日 ☒	石井内科皮膚科医院 ☎ 0013	藤本クリニック ☎ 1200