

3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)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 ☎②0024
			さざんか	
体組成測定会	11日(火)	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)	
HIV抗体検査	①6日(木) ②17日(月)	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	4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
高次脳機能障害医療等総合相談	3日(月)	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(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)	4日(火)、14日(月)、19日(土)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	3日(月)、14日(月)、19日(土)		相良保健センター	

Message お知らせ 厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいです。外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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)	3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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	健
赤ちゃん相談	19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(火)	9:00~9:30	さ	令和6年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	6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6か月児健診(満年齢)	18日(火)	12:50~13:30	相	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
2歳6か月児歯科健診	3日(月)	12:50~13:30	さ	令和4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歳児健診(満年齢)	13日(木)	12:50~13:30	さ	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6か月児歯科相談	11日(火)	8:30~9:30	相	令和3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
4歳児歯科相談	11日(火)	8:30~9:30	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	5日(木)	10:00~11:00	さ	令和7年1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(火)	9:50集合	さ	令和6年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	7日(月)	10:15~11:15	子相	令和6年11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 ☎②0024 子様:子育て支援センター榛原 ☎②0174

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(1日(土)、9日(日)、15日(日)、23日(日)、29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

3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。☎②1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日(日)	酒井内科医院 ☎⑤1100	はやかわ内科医院 ☎③1266
9日(日)	サガラ眼科 ☎③2222	徳山整形外科 ☎③0666
16日(日)	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎③3211	えんどうこどもクリニック ☎②7373
20日(木)	堀口外科医院 ☎②5858	佐故医院 ☎②7010
23日(日)	渥美医院 ☎②0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎④1818
30日(日)	えのきだクリニック ☎③3633	かわしりこどもクリニック ☎③0555

**元気にいかをあ!**  
NO. 190

高血圧はなぜ危険なのか  
高血圧症は自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても放置する人も少なくありません。しかし、血圧が高い状態が続くと、血管に強い圧力がかかり続け、次第に圧力に耐えようと血管が厚く、硬くなり(動脈硬化)ます。そして、血液が滞り、各臓器に酸素や栄養が届きにくくなります。それによって、心臓や脳など全身の合併症を起します。

健診で高血圧を指摘された人は、必ず受診をしましょう。また、自宅で血圧を測定する「家庭血圧」も重視されています。

**高血圧にならないためには**  
生活習慣の改善と家庭血圧の測定が重要です。

●塩分を控える  
「1日の塩分目標量」は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

●野菜を積極的に取る  
※医師から指示のある人は指示に従ってください。

●肥満を解消する  
BMI 25・0未満を目指しましょう。

●体を動かす ●禁煙  
●飲酒は控えめに

●家庭血圧のポイント  
血圧を測るタイミングは、起床後1時間以内(トイレを済ませ、朝食の前)と就寝前の1日2回行いましょう。

●測り方のポイント  
▼上腕血圧計がオススメ  
▼腕に巻くカフを心臓と同じ高さにする  
▼座って1~2分間安静に  
▼測定中は会話をしない  
▼その日の体調も記録しておく

●家庭血圧基準値  
高血圧の数値は医療機関で測定した140/90mmHgに相当します。当てはまる人は受診しましょう。

	拡張期	収縮期
正常	115未満	75未満
高血圧	135以上	85以上

全てを一度に実行することは大変です。まずは1つずつ始めてみましょう。  
健康推進課 保健師