

4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 さざんか	予約制 健康推進課 ☎③0024
体組成測定会	8日(日)	9:00~11:00	相良保健センター	
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
自死遺族のつらい「わかちあい すみれの会」	問い合わせ先にご確認ください			
HIV抗体検査	問い合わせ先にご確認ください			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	問い合わせ先にご確認ください			
精神保健福祉総合相談	16日(日)	14:30~	島田市保健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
高次脳機能障害医療等総合相談	問い合わせ先にご確認ください			
不妊・不育専門電話相談	毎週(日) (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)	7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎③0024
	2日(火)、8日(火)、16日(火)、22日(火)、30日(火)		相良保健センター	

Message 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お知らせ しっかりと休養と睡眠を取るようにしましょう。

4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)	7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)	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	11日(金)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月児	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	23日(火)	9:00~9:30	さ	令和6年9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(火)	9:00~9:30	さ	令和6年3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(火)	12:50~13:30	さ	令和5年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児歯科健診	15日(日)	12:50~13:30	さ	令和5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)	25日(金)	12:50~13:30	相	令和4年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	3日(火)	9:30~11:00	さ	令和7年2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)	11日(金)	9:50集合	さ	令和6年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	24日(火)	10:15~11:15	子榛	令和6年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子榛
まきたまクラブ(要予約)	20日(日)	9:30~12:00	さ	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 子榛:子育て支援センター榛原
問い合わせ/健:健康推進課 ☎③0024 子榛: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(5日(日)、13日(日)、19日(日)、27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

4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)
6日(日)	廣瀬医院 ☎②0006	玉井整形外科医院 ☎②6667
13日(日)	座光寺医院 ☎③3206	藤本クリニック ☎②1200
20日(日)	中村医院耳鼻咽喉科 ☎②0434	三輪クリニック ☎②7300
27日(日)	渡辺内科医院 ☎②5232	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
29日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	千内科クリニック ☎③41001

元気にいかをあ!
NO. 191

ビタミンDがたっぷり摂れるレシピを紹介

ビタミンDは、主にカルシウムの吸収を助ける働きがあり、食事以外にも日光が皮膚に当たると体内で生成されます。

ビタミンDが不足すると、免疫力の低下や骨代謝の低下による骨粗しょう症や骨折につながる場合があります。また、近年の研究では、筋肉の維持にも重要な役割を果たしていることが分かってきました。

骨や筋肉の健康のためにも、ビタミンDが不足しないように気を付けましょう。

●ビタミンDを不足させないポイント

▼ビタミンDを多く含む食品を食事に取り入れる。(魚介類、キノコ類など)

▼1日15分程度の適度な日光浴をする。

【材料(5人分)】

- ごはん…2合分
- イワシの味付け缶…2缶
- しめじ…1株
- エリンギ…1本
- しょうが…1かけ
- しょうゆ…大さじ1.5
- 白ごま…大さじ1
- 葉ねぎ…適量

【作り方】

- ①しめじは食べやすい大きさに切る。エリンギは薄切り、しょうがは千切りにする。
- ②葉ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにイワシ缶の汁と①を入れ炒める。
- ④煮詰まってきたらイワシとしょうゆを入れ炒め合わせ、白ごまをふる。
- ⑤ごはんを④と混ぜ合わせ、器に盛り付け、②を散らす。

【1人分の栄養価】

- エネルギー…
- たんぱく質…17.3g
- 食塩相当量…1.6g
- 脂質…8.1g

健康推進課 栄養士



きのことイワシの混ぜごはん