

5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	13日(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 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	①1日(日)	①18:00~19:30	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地域医療課 ☎054 (644) 9273
肝炎ウイルス検査	②15日(日)	②9:15~10:40		
精神保健福祉総合相談	22日(日)	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	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	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)、12日(月)、19日(日)、26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
	7日(日)、13日(月)、21日(日)、27日(日)		相良保健センター	

Message お知らせ 暖かくなってきましたね。新しく生活環境が変わった人は、休日に睡眠・栄養をしっかり取ってリフレッシュしましょう。

5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)	12日(月)、19日(月)、26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	21日(日)	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	28日(日)	9:00~9:30	さ	令和6年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	2日(金)	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6か月児健診(満年齢)	16日(金)	12:50~13:30	相	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
2歳6か月児健診(満年齢)	9日(金)	12:50~13:30	相	令和4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歳児健診(満年齢)	22日(日)	12:50~13:30	さ	令和4年4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(日)	8:30~9:30	さ	令和3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
4歳児歯科相談	15日(日)	8:30~9:30	さ	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
予防接種説明会	1日(日)	9:30~11:00	さ	令和7年3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)	21日(日)	9:50集合	さ	令和6年12月、令和7年1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(日)	10:15~11:15	子相	令和7年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子様
まきひよクラブ(要予約)	8日(日)	9:30~13:00	さ	産後12か月までの産婦(6か月までがオススメ!)	母子健康手帳	健
まきたまクラブ(要予約)	18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 ☎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(3日(日)、11日(日)、17日(日)、25日(日)、31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

5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)
3日(日)	座光寺医院 ☎③3206	いしだ眼科 ☎④1400
4日(日)	廣瀬医院 ☎②0006	玉井整形外科医院 ☎②6667
5日(日)	堀口外科医院 ☎②5858	はやかわ内科医院 ☎③1266
6日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	はいばらクリニック ☎③5677
11日(日)	あかほりクリニック ☎②5555	徳山整形外科 ☎③0666
18日(日)	渥美医院 ☎②0583	いしだ眼科 ☎④1400
25日(日)	田形内科医院 ☎②5320	田崎クリニック ☎③8585

元気にかをあ! NO. 192

デジタル機器の視聴時間

年代	視聴時間
2歳未満	※推奨しない
2~4歳	1日1時間未満 ※少なければ少ないほど良い

出典:WHO「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」から抜粋

乳幼児期の長時間にわたる視聴は、その後の言葉の発達や運動発達、視力への影響も心配されています。では、デジタルメディアを上手く子育てに取り入れるには、どのようなことに注意すれば良いのでしょうか。

健康推進課 保健師

①ルールを決める 「視聴時間を決める」だけでなく、「時間帯を決める」や「食事中は見ない」、「一定時間後に休憩を取る」ことなども大切です。特に寝る前に見ることは、寝つきの悪さや夜泣きにつながる可能性があるため、避けましょう。

②内容を共有する 子どもだけで視聴をさせず、大人も子どもが興味ある内容を把握し共有することも、親子の絆を深める意味で大切です。

また、教育的な内容であれば、基本的な生活習慣の獲得(排せつや着替え、食事など)につながるなど、メリットもあります。

③触れ合いの時間をもつ スクリーンタイムが長いことは、親子の絆や、姿勢、視力にも影響を与えます。デジタルメディアから離れた、親子で触れ合い、遊びの時間を持つようにしましょう。

