

6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
胃がん検診 大腸がん検診 結核・肺がん検診 肝炎ウイルス検査	9日月、21日 土 、23日 月 、27日 金	8:15～11:00	相良保健センター	健康推進課 ☎②0024
	10日 火 、24日 火 、		細江コミュニティセンター	
	12日 木 、20日 金 、26日 木		さざんか	
	13日 金		ジーボ	
	17日 火		菅山農業研修センター	
	18日 水		勝間田会館	
	19日 木		牧之原コミュニティセンター	
	25日 水		坂部区民センター	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	30日 月	12:30～13:30	萩間コミュニティセンター	健康推進課 ☎②0024
	9日月		片浜防災コミュニティセンター	
	10日 火		仁田公民館	
	12日 木		川崎コミュニティ防災センター	
	13日 金		遠渡公民館	
	17日 火		豊岡公民館	
	18日 水		朝生公民館	
	20日 金		切下農業研修センター	
	23日 月		笠名公民館	
	24日 火		寄子公民館	
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	10日 火	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	平日 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	①5日 木 ②19日 木	①18:30～19:30 ②9:15～10:40	中部健康福祉センター (藤枝総合庁舎)	中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273 ※予約制
肝炎ウイルス検査			中部健康福祉センター (藤枝総合庁舎)	中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281 ※予約制
精神保健福祉総合相談	3日 火 、17日 火	13:30～	中部健康福祉センター (藤枝総合庁舎)	☎054(644)9281 ※予約制
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)	2日 月 、9日 月 、16日 月 、23日 月 、30日 月	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	4日 火 、10日 火 、17日 火 、24日 火		相良保健センター	

Message お知らせ 新緑が気持ちの良い季節になってきましたね。外に出て身体を動かし、心身のケアを心がけましょう。

6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)	2日 月 、9日 月 、 16日 月 、23日 月 、 30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	18日 火	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	27日 金	9:00～9:30	さ	令和6年11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 金	9:00～9:30	さ	令和6年5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)	19日 火	12:50～13:30	さ	令和5年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児健診(満年齢)	10日 火	12:50～13:30	相	令和5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)	24日 火	12:50～13:30	相	令和4年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	4日 火	9:30～11:00	さ	令和7年4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)	18日 火	9:50集合	さ	令和7年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	26日 火	10:15～11:15	子榛	令和7年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子榛

* 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 ☎②0024 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

▶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(8日火、14日土、22日火、28日土の午後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

6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)
1日 日	堀口外科医院 ☎②5858	三輪クリニック ☎②7300
8日 日	田形内科医院 ☎②5320	はやかわ内科医院 ☎③1266
15日 日	酒井内科医院 ☎③1100	えんどうこどもクリニック ☎②7373
22日 日	渥美医院 ☎②0583	佐故医院 ☎②7010
29日 日	えのきだクリニック ☎③3633	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③41818

元気にかをあ！
NO.193

幼児期のむし歯予防
むし歯になりやすい時期
乳歯は永久歯より柔らかく、エナメル質が薄いため、むし歯になりやすいです。
令和6年度5歳児歯科調査では、市の5歳児の有病率は26.9%で、県の平均の19.8%よりも上回っています。

5歳児むし歯有病率

期	静岡県	牧之原市
R2	27.2	32.0
R3	24.5	30.3
R4	22.7	28.4
R5	22.1	24.5
R6	19.8	26.9

出典：5歳児歯科調査(市調査・作成)

むし歯を放置すると
むし歯になり始めの歯は表面が白く濁ります。乳歯は痛みを感じにくく、気付いた時にはむし歯が進行していることがあります。神経に達すると痛みが出るだけでなく、次に出てくる永久歯の歯並びや歯の質に良い影響が出ます。

むし歯を予防するために
①子どもが磨き終わった後は、必ず大人が仕上げ磨きをしましょう。
②歯ブラシが届かない歯間には、デンタルフロスの使用がおすすめです。
③歯ブラシの毛先が開いている場合は新しい物に交換しましょう。
④おやつなどは時間や回数を決めて、「だから食べべ」を控えましょう。
⑤健診やかかりつけ歯科医院で定期的に口内の健康状態を確認しましょう。
⑥フッ化物には歯の質を強くし、むし歯菌の活動を抑える効果があります。

市では、1歳6カ月から健診などでフッ化物塗布、4歳児から中学生までは各園・各校などでフッ化物洗口を行っています。その他にも、歯科保健計画を基に、さまざまな歯科事業を展開しています。
生涯自分の歯で元気に過ごすことができるよう、日々の生活習慣を大事にして子どもの歯を守りましょう。

健康推進課 保健師