

11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 肺炎ウイルス検査	5日 ☒	8:15～11:00	細江コミュニティセンター	健康推進課 ☎③0024 ■検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 結核・肺がん検診 無料
	12日 ☒		さざんか	
	14日 ☒		相良保健センター	
	17日 ☒		相良保健センター	
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	10日 ☒	13:30～	さざんか	国保年金課 ☎③0023 ■オプション検査料金 尿酸検査 110円 心電図 1,650円、 前立腺がん検査 1,760円
	18日 ☒		相良保健センター	
	26日 ☒		坂部区民センター	
	27日 ☒		細江コミュニティセンター	
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	11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	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	①6日 ☒ ②20日 ☒	①18:00～19:30 ②9:15～10:40	中部健康福祉センター	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				
精神保健福祉総合相談	4日 ☒ 、18日 ☒	13:30～	中部健康福祉センター	中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281 ※予約制
高次脳機能障害医療等総合相談	11日 ☒	13:00～17:00		
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)	4日 ☒ 、10日 ☒ 、 17日 ☒ 、25日 ☒	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎③0024
	5日 ☒ 、11日 ☒ 、 19日 ☒ 、25日 ☒		相良保健センター	

元気にかをあ！
NO. 198

乳幼児期の遊びは、脳の発達や身体能力の向上、社会性の獲得など、成長にとって不可欠な要素が詰まっています。この時期の遊びは自己肯定感や問題解決能力などの社会で生きていく上で重要な「非認知能力(＝内面的な能力。知能・学力検査では測定できない能力)」を育てます。

遊びの3つの効果

①脳や体を発達させる
遊びをとおして基本的な運動機能を習得します。全身を使った遊びは、空間認識能力や協調性を育み、将来の運動・学習能力の基礎となります。

②創造・柔軟性を育てる
子どもは脳が柔軟で創造性に溢れています。自由な発想をする制作遊びなどで、新しいものを生み出す創造力や課題に柔軟に対応する力も向上します。

③自発的な力を育む
遊びは「やってみたい・遊んでみたい」という気持ちから始まる自発的なものです。継続的に工夫をしながら

④一緒に楽しむ姿勢
大人自身も遊びを楽しむ姿勢を見せる。子どもの模倣遊びに付き合う。

遊びをとおして、子どもの成長に必要な「非認知能力」を育んでいきましょう。

健康推進課 保健師

Message... だんだんと暑さが和らいできましたね。
お知らせ 昼と夜の寒暖差で風邪をひかないように気を付けましょう。

11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)	10日 ☒ 、17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	健
赤ちゃん相談	19日 ☒	9:00～10:30	☒	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	26日 ☒	9:00～9:30	☒	令和7年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	7日 ☒	9:00～9:30	☒	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6か月児健診(満年齢)	11日 ☒	12:50～13:30	☒	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
2歳6か月児健診(満年齢)	14日 ☒	12:50～13:30	☒	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)	20日 ☒	12:50～13:30	☒	令和4年10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	27日 ☒	8:30～9:30	☒	令和4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
4歳児歯科相談	27日 ☒	8:30～9:30	☒	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
予防接種説明会	5日 ☒	9:30～11:00	☒	令和7年9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 ☒	9:50集合	☒	令和7年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	28日 ☒	10:15～11:15	☒ ☒	令和7年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんが手に持つおもちゃ	子榛
まさたまクラブ(要予約)	9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 ☎③0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎③0174

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☒、9日☒、15日☒、23日☒、29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

11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。 ☎③1131

期日	開業医 (榛南西部地区)	開業医 (榛南東部地区)
2日 ☒	堀口外科医院 ☎⑤5858	徳山整形外科 ☎③0666
3日 ☒	酒井内科医院 ☎⑤1100	はいばらクリニック ☎③5677
9日 ☒	渥美医院 ☎⑤0583	はやかわ内科医院 ☎③1266
16日 ☒	えのきだクリニック ☎③3633	えんどうこどもクリニック ☎③7373
23日 ☒	廣瀬医院 ☎⑤0006	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③41818
24日 ☒	あかほりクリニック ☎⑤5555	佐故医院 ☎③7010
30日 ☒	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎③3211	かわしりこどもクリニック ☎③0555