

1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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	13日㈫	13:30~	さざんか	国保年金課 ☎②0023 ■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
	20日㈫		さざんか	
	21日㈬		サーボ	
	22日㈭		相良保健センター	
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 ☎②0024
体組成測定会	13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
自死遺族のつどい 「わかちあい すみれの会」	28日㈮	14:00~15:30	静岡県精神保健福祉センター	
HIV抗体検査	①8日㈰ ②22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	①6日㈫ ②21日㈰	①13:30~ ②14:30~	①中部健康福祉センター ②島田市保健福祉センターはなみづき	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	21日㈰	13:00~17:00	静岡市城東保健福祉エリア	
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)	5日㈰、13日㈫、 19日㈰、26日㈰	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	7日㈰、13日㈫、 20日㈫、27日㈫		相良保健センター	
	9日㈮、16日㈮、 23日㈮、30日㈮		相良いきいきセンター	

**元気に
いかぞ！** NO. 200

ヒートショックに注意
寒い冬は、温かい湯船に
ゆっくり入つてリラックス
したいですね。しかし、冬
の入浴はヒートショックに
注意が必要です。

ヒートショックとは
急な温度差によつて体に
強い負担が掛かり、血圧が
大きく上下してしまつこと
です。

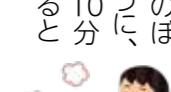
血圧が急上昇・急下降す
ると、軽度であればめまい
や立ちくらみ程度で、安静
にしていれば症状が治まり
ます。しかし、これらの症
状が入浴中に溺れてしまつ
ことにつながつてしまふ場
合があります。そして、重
度の場合には、失神や心臓
発作などの意識障害を引き
起し、さらには脳卒中や
心筋梗塞につながることも
あります。

特に、家中でも温度差
がある浴室への移動は注意
が必要です。しっかりと対
策して、寒い冬を乗り越え
ましょ。

入浴時の対策
●湯張り時に浴室を暖める

- **脱衣所も事前に暖めておく** ヒートショックは温度差が原因となるため、入浴前に十分に浴室を暖めておくことがポイントです。
- **お湯の温度差は高すぎないよう** 寒い冬には熱い風呂が気持ち良いですが、42度よりも高い温度だと心臓に負担が掛かります。38度～41度の設定が望ましいです。
- **風呂に入る前に掛け湯をする** 手や足など心臓に遠い部分から少しずつ体を温めていくことで、温度上昇による心臓への負担を軽減できます。
- また、入浴は気持ちが良くなり、ついつい長くなりますが、のぼせないようになるとく10分以内にすると安心です。

これから寒い日が続きます。冬の入浴の注意ポイントを押さえ、入浴の時間を楽しみましょう。



Message | 年末年始の忙しい季節です。
お知らせ 健康に気を配り、交通事故などにも気を付けましょう。

1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)	5日㈪、19日㈪、26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㈫	9:00～10:30	さ	生後2ヶ月～7ヶ月児	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㈫	9:00～9:30	さ	令和7年6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㈮	9:00～9:30	さ	令和6年12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㈮	12:50～13:30	相	令和6年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳6か月歯科健診	27日㈫	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)	22日㈬	12:50～13:30	さ	令和4年12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㈭	8:30～9:30	さ	令和4年6月、7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㈭	8:30～9:30	さ	令和3年12月生まれ、令和4年1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	7日㈫	9:30～11:00	さ	令和7年11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㈫	9:50集合	さ	令和7年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	30日㈮	10:15～11:15	子相	令和7年9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
まきひよクラブ(要予約)	14日㈫	9:30～13:00	さ	産後12ヶ月までの産婦	母子健康手帳	健
まきたまクラブ(要予約)	18日㈰	9:30～12:00	さ	妊婦（5～8ヶ月までの定期の方）、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「あそばっと」
問い合わせ／健：健康推進課 ☎②0024
子様：子育て支援センター棟原 ☎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……プ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日玉、11日回、17日玉、25日回、31日玉の
 午後10時～翌日午前7時までは小児科のみ)
▶ 持ち物 保険証、名乗表、既往歴の薄、▶ 開院記念料 2500(644) 2000

1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㈫	堀口外科医院 ☎⑤5858	かわしりこどもクリニック ☎③0555
2日㈮	田形内科医院 ☎⑤5320	いしだ眼科 ☎④1400
3日㈯	あかほりクリニック ☎⑤5555	三輪クリニック ☎③7300
4日㈰	酒井内科医院 ☎⑤1100	千内科クリニック ☎④1001
11日㈰	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	はやかわ内科医院 ☎③1266
12日㈫	御前崎市家庭医療センターしろわクリニック ☎③3211	徳山整形外科 ☎③0666
18日㈰	田形内科医院 ☎⑤5320	田崎クリニック ☎②8585
25日㈰	渥美医院 ☎②0583	佐故医院 ☎②7010