

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	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
体組成測定会	12日(火)	9:00~11:00	さざんか	
こころとねむりの相談会	随時	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談「すみれ相談」	随時	8:30~17:00	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)	予約制 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	28日(木)	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(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		
まきとれひろば(からだを動かす通いの場)	7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎030024
	7日(木)、12日(火)、19日(火)、26日(火)		相良保健センター	
	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)		相良いきいきセンター	

Message | 暖かくなってきましたね。新しく環境が変わった人は
お知らせ | 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)	11日(月)、18日(月)、25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	22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	28日(木)	9:00~9:30	さ	令和7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	8日(金)	9:00~9:30	さ	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6か月児健診(満年齢)	15日(金)	12:50~13:30	相	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、フッ素代300円	健
2歳6か月児歯科健診	12日(火)	12:50~13:30	相	令和5年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
3歳児健診(満年齢)	21日(木)	12:50~13:30	さ	令和5年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円、尿	健
3歳6か月児歯科相談	27日(木)	8:30~9:30	さ	令和4年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
4歳児歯科相談	27日(木)	8:30~9:30	さ	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、フッ素代300円	健
予防接種説明会	1日(金)	9:30~11:00	さ	令和8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)	22日(金)	9:50集合	さ	令和7年12月、令和8年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
まきたまクラブ(要予約)	23日(土)	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
ブックスタート	29日(金)	10:15~11:15	子相	令和8年1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

*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 ☎030024 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174

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(201)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(2日(日)、10日(日)、16日(日)、24日(日)、30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。☎01131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
3日(日)	酒井内科医院 ☎01100	藤本クリニック ☎01200
4日(日)	えのきだクリニック ☎03633	えんどうこどもクリニック ☎07373
5日(日)	あかほりクリニック ☎05555	かわしりこどもクリニック ☎00555
6日(日)	サガラ眼科 ☎02222	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818
10日(日)	堀口外科医院 ☎05858	玉井整形外科医院 ☎06667
17日(日)	あかほりクリニック ☎05555	かわしりこどもクリニック ☎00555
24日(日)	田形内科医院 ☎05320	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎06789
31日(日)	座光寺医院 ☎03206	藤本クリニック ☎01200

元気な
いかにあ！
NO. 204

父親が育児を楽しむために
厚生労働省「雇用均等基本調査」によると、令和6年度の育児休業取得率は約40%に達しており、以前に比べて男性の育児参加が社会に浸透しています。

一方で「とるだけ育児」という言葉も使われています。父親は母親の育児補助者ではなく、主体的に育児をすることが求められています。

子どもと遊ぼう
遊びには、子どもの脳や体、社会性を育む効果があります。特に運動神経は3歳までに50%が完成します。父親との遊びではパワーを生かして、「高い高い」など身体を使った遊びで子どもとの時間を楽しみましょう。

予防接種や健診に参加しましょう
最近では、子どもの健診に夫婦で参加する人や父親だけで参加する人も増えています。

健診前には、普段の子どもの様子を夫婦で共有しな

がら、受診時などのアンケートを記入してみましょう。
育児を楽しむ鍵は夫婦のコミュニケーション
夫婦でよく話し合い、父親も育児参加していくことで、その後の夫婦の関係性や子どもの健全な心の発達につながります。

父親・母親が互いを尊重して話し合い、夫婦で役割分担をしながらどちらか一方だけが我慢することがないと良いです。

近年では、父親の産後うつも注目されています。男性は、女性よりも人に自分の悩みを相談しづらい傾向があります。普段から夫婦のコミュニケーションを大切にし、嬉しいことや大変なことを共有しましょう。

最初から完璧な親はいません。父親も母親も子どもと一緒に成長し、今しかできない子育てを楽しみましょう。

健康推進課 保健師

まきのはら子育て総合サイトから各健診日程が確認できます

