

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 | 8日(月)、12日(金)、20日(日)、29日(月) | 8:15~11:00 | 相良保健センター | 健康推進課 ☎②0024 |
| | 9日(火)、26日(金) | | 細江コミュニティセンター | |
| | 10日(水)、17日(水)、19日(金)、25日(木) | | さざんか | |
| | 11日(金) | | 牧之原コミュニティセンター | |
| | 15日(月) | | 菅山農業研修センター | |
| | 16日(火) | | 勝間田会館 | |
| | 18日(木) | | ジーボ | |
| | 22日(月) | | 坂部区民センター | |
| 23日(火) | 萩間コミュニティセンター | | | |
| 結核・肺がん検診 大腸がん検診 | 10日(水) | 12:30~13:30 | 仁田公民館 | ■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(金) | | 片浜防災コミュニティセンター | |
| | 15日(月) | | 豊岡公民館 | |
| | 16日(火) | | 朝生公民館 | |
| | 17日(水) | | 川崎コミュニティ防災センター | |
| | 18日(木) | | 遠渡公民館 | |
| | 19日(金) | | 切下農業研修センター | |
| | 22日(月) | | 坂部第六公民館 | |
| 26日(金) | 寄子公民館 | | | |
| 29日(月) | 笠名公民館 | | | |
| 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 | 予約制 |
| 体組成測定会 | 9日(火) | 9:00~11:00 | 相良保健センター | 健康推進課 ☎②0024 |
| と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 |
| HIV抗体検査 | 問合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 | 問合せ先にご確認ください | | | 予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281 |
| 精神保健福祉総合相談 | 2日(火) | 13:30~ | 中部健康福祉センター | 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 | 問合せ先にご確認ください | | | ☎054(644)9281 |
| 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(水、日)(年末年始祝日休み) | 10:00~15:00 | センター | |
| まきトレひろば (からだを動かす通いの場) ※どなたでも参加自由 | 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月) | 10:00~11:00 | さざんか | 健康推進課 ☎②0024 |
| | 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) | | 相良保健センター | |
| | 5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) | | 相良いきいきセンター | |

Message 新緑が気持ちの良い季節になってきましたね。
お知らせ 外に出て身体を動かして、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) | 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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 | 12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 | 26日(金) | 9:00~9:30 | さ | 令和7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 | 5日(金) | 9:00~9:30 | さ | 令和7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) | 18日(木) | 12:50~13:30 | 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、フッ素代300円 | 健 |
| 2歳児歯科健診 | 9日(火) | 12:50~13:30 | 相 | 令和6年5月、6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) | 23日(火) | 12:50~13:30 | 相 | 令和5年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、尿 | 健 |
| 予防接種説明会 | 3日(火) | 9:30~11:00 | さ | 令和8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) | 12日(金) | 9:50集合 | さ | 令和8年1月、2月生まれ | 母子健康手帳、アンケート、バスタオル | 健 |
| ブックスタート | 25日(木) | 10:15~11:15 | 子様 | 令和8年2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 | 子様 |

*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 子様:子育て支援センター榛原
問い合わせ/健:健康推進課 ☎②0024 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(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(6日(日)、14日(日)、20日(日)、28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

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) |
|--------|-----------------------------|-------------------|
| 7日(日) | 御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎②3211 | さかい耳鼻咽喉科医院 ☎②1818 |
| 14日(日) | サガラ眼科 ☎②2222 | 千内科クリニック ☎②1001 |
| 21日(日) | 酒井内科医院 ☎②1100 | いしだ眼科 ☎②1400 |
| 28日(日) | 渥美医院 ☎②0583 | 田崎クリニック ☎②8585 |

心ココロの健康を見直してみませんか

春は新生活が始まり、スタートの季節ですが、同時に気が付かないうちに新しい環境での生活にストレスが溜まってしまふことがあります。心の不調に早めに気づき、心の健康を保ちましょう。

心の健康チェックリスト

- 次の項目に、一つでもチェックが付くと、心が疲れてきているサインです。
- 睡眠の途中で目が覚める(眠れない)
- 食欲がわかない、もしくは逆に増加する
- 気持ちが悪くなる、何をすることも「おっくう」に感じる
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 「自分はどうしようもない人間だ」と考えてしまう
- 集中力、判断力が低下している
- この世からいなくなりたいと思う

症状が継続する場合は、専門の相談機関に相談しましょう。

元気な
いかにあ！
NO. 205

心ココロの健康を保つポイント

- 規則正しい生活を送る
- 寝る時間、起きる時間を一定にして体のリズムを整えましょう。また、日中の日光浴も効果的です。
- お風呂にゆっくり浸かる
- 38~40℃のぬるめのお湯に15~20分程度ゆっくり浸かり、副交感神経を活性化してリラックスしましょう。
- 軽い運動で体を動かす
- 運動をすると「幸せホルモン(セロトニン)」が分泌されます。ウォーキングやストレッチで軽く体を動かすと気分がすっきりします。
- 夜遅くの飲食を控える
- 夜遅くにカフェインを多く含む飲み物や飲酒をする
- と眠りが浅くなる可能性があります
- あります。寝る前は、白湯やホットミルクなど温かいノンカフェインの飲み物を飲むと眠りの質が向上します。

心ココロの健康に目を向け、今日からできることを実践しましょう。

健康推進課 保健師

