

7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	2日(木)	8:15~11:00	さざんか	健康推進課 ☎②0024 ■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
	4日(土)		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	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	14日(木)		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
自死遺族のつどい 「わかちあい すみれの会」	22日(木)	14:00~15:30	静岡県精神保健福祉センター	
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	7日(木)	13:30~	藤枝総合庁舎	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(木) (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(土、日) (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) ※どなたでも参加自由	6日(木)、13日(木)、 21日(木)、27日(木)	10:00~11:00	さざんか	健康推進課 ☎②0024
	7日(木)、13日(木)、 21日(木)、28日(木)		相良保健センター	
	3日(土)、10日(土)、17日(土)、 24日(土)、31日(土)		相良いきいきセンター ☎②5768	

Message... 暑い日が続きますね。
お知らせ 体がつらいと感じたら、無理せず、一休みしてみましょう。

7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)	6日(木)、13日(木)、 27日(木)	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	17日(土)	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	24日(土)	9:00~9:30	さ	令和7年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	3日(土)	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6か月児健診(満年齢)	7日(木)	12:50~13:30	相	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、フッ素代300円	健
2歳6か月児歯科健診	10日(土)	12:50~13:30	さ	令和5年11月、12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)	16日(木)	12:50~13:30	さ	令和5年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、尿	健
3歳6か月児歯科相談	27日(木)	8:30~9:30	相	令和4年12月、令和5年1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	相	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、フッ素代300円	健
予防接種説明会	1日(木)	9:30~11:00	さ	令和8年5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)	17日(土)	9:50集合	さ	令和8年2月、3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)	5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	30日(木)	10:15~11:15	子相	令和8年3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 ☎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(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(4日(土)、12日(土)、18日(土)、26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

7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)
5日(日)	えのきだクリニック ☎②3633	徳山整形外科 ☎③0666
12日(日)	廣瀬医院 ☎②0006	えんどうこどもクリニック ☎②7373
19日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	はやかわ内科医院 ☎③1266
20日(祝)	座光寺医院 ☎③3206	はいばらクリニック ☎②5677
26日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	佐故医院 ☎②7010

元気にいかをあ!
NO. 206

たばこと健康について
毎年5月31日は「世界煙デー」であり、厚生労働省では、6月6日までを「禁煙週間」としています。この機会に、たばこと健康について考え、禁煙に取り組んでみませんか。

● **たばこの害**
たばこの煙には約5300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。高血圧と並んで、日本人が命を落とす2大リスク要因の1つが喫煙です。

● **喫煙の主なリスク**
▼がん▼2型糖尿病▼COPD(慢性閉塞性肺疾患)
▼動脈硬化症▼早産▼低出生体重児▼歯周病▼認知症

● **受動喫煙の害**
受動喫煙とは、他の人が吸ったたばこの煙を吸ってしまうことです。煙には、多くの有害物質が含まれており、周りの人の健康を脅かします。

● **受動喫煙の影響**
受動喫煙による健康被害は、肺がんや虚血性心疾患、

● **禁煙の効果**
長年たばこを吸っていても、禁煙に遅すぎることはありません。禁煙後24時間で心臓発作のリスクが低下し、その後比較的早期に見られる変化として、呼吸器症状や免疫機能の改善があります。年単位では、がんのリスクも低下します。

現在、禁煙アプリや禁煙外来、ニコチンガムなど、禁煙を支援するツールも増えています。自分の周りの大切な人の健康を守るために、ぜひ禁煙をしましょう。

健康推進課 保健師

