

8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<br>大腸がん検診<br>結核・肺がん検診<br>肝炎ウイルス検査 | 1日田                         | 8:15～11:00         | さざんか                                                   | 健康推進課 ☎③0024<br>■検査料金<br>胃がん検診 1,900円<br>大腸がん検診 1,000円<br>結核・肺がん検診 無料 |
|                                         | 7日畠                         |                    | 相良保健センター                                               |                                                                       |
| 総合健康相談(心や健康のこと)<br>もの忘れ相談               | 随時                          | 9:00～11:00         | 相良保健センター                                               | 予約制<br>健康推進課 ☎③0024                                                   |
|                                         |                             |                    | さざんか                                                   |                                                                       |
| 体組成測定会                                  | 4日凶                         |                    | 相良保健センター                                               |                                                                       |
| 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<br>「すみれ相談」                     | 随時                          | 8:30～17:00         | 静岡県精神保健福祉センター、<br>各健康福祉センター(西部、中部、<br>富士、東部、熱海、御殿場、賀茂) | 予約制<br>静岡県精神保健福祉センター<br>☎054(286)9245                                 |
| HIV抗体検査                                 | 問い合わせ先にご確認ください              |                    |                                                        | 予約制<br>中部健康福祉センター<br>地域医療課 ☎054(644)9273                              |
| 肝炎ウイルス検査                                |                             |                    |                                                        |                                                                       |
| 精神保健福祉総合相談                              | ①4日凶<br>②27日困               | ①13:30～<br>②14:00～ | ①中部健康福祉センター<br>②さざんか                                   | 予約制<br>中部健康福祉センター福祉課<br>☎054(644)9281                                 |
| 高次脳機能障害医療等総合相談                          | 21日畠                        | 13:00～17:00        | 中部健康福祉センター                                             |                                                                       |
| 不妊・不育専門電話相談                             | 毎週凶(年末年始祝日休み)               | 10:00～19:00        | 静岡県不妊・不育専門相談<br>センター                                   | 静岡県不妊・不育専門相談<br>センター ☎080(3636)3229                                   |
|                                         | 毎週困、田(年末年始祝日休み)             | 10:00～15:00        |                                                        |                                                                       |
| まきトレひろば<br>(からだを動かす通いの場)<br>※どなたでも参加自由  | 3日目、10日目、17日目、<br>24日目、31日目 | 10:00～11:00        | さざんか                                                   | 健康推進課 ☎③0024                                                          |
|                                         | 4日凶、10日目、<br>18日凶、25日凶      |                    | 相良保健センター                                               |                                                                       |
|                                         | 7日畠、14日畠、<br>21日畠、28日畠      |                    | 相良いきいきセンター                                             | 相良いきいきセンター<br>☎②5768                                                  |

元気にかをあん！  
N.O. 207

子どものスクリーンタイムとの付き合い方

近年、子どものスクリーンタイムが急増しています。「スクリーンタイム」とは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどの画面を見ている時間を指します。

③体への影響

【睡眠】画面から出ているブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑制するため、寝つきが悪くなります。特に就寝1時間前のスクリーンタイムは、睡眠への影響が大きいです。

【視力】至近距離で画面を視聴すると、発達途中の子ども目のピント調節機能に負担をかけます。

【運動】世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、子どもは1日に最低1時間以上の身体活動・運動が必要とされています。運動はスクリーンタイムの悪影響を緩和するため、積極的に取り入れていくことが必要です。

「禁止」ではなく「ルールと関わり方」が大切

「画面を見せてしまった」と罪悪感を感じるのではなく、「どう見せるか／その後どう関わるか」を意識し上手く付き合っていくことが大切です。

健康推進課 保健師

日本小児科医会が示す年齢別ガイドライン

| 年代   | 視聴時間               |
|------|--------------------|
| 2歳未満 | 推奨されない             |
| 2～4歳 | 1日1時間未満(少ないほど望ましい) |

大切なポイントは、あくまで「目安」です。ガイドラインを知った上で、家庭状況に合わせて調整することが重要です。

スクリーンタイムが与える3つの悪影響

①子どもの脳への影響

脳の灰白色(情報処理部)と白質(伝達部)の脳の体積増加が、ほぼ停止することが確認されています。

②言語発達への影響

1日1時間のスクリーンタイムを発語・発声に換算してみると、約400語の親

Message  
お知らせ

日差しが厳しい季節になりましたね。  
熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。

8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<br>(妊婦健康相談)(要予約) | 3日目、10日目、<br>17日目、24日目、<br>31日目 | 9:00～11:00  | さ  | 妊婦                         | 妊娠届出書、マイナナンバーがわかる書類、通帳        | 健  |
| 赤ちゃん相談                     | 14日畠                            | 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                   | 27日困                            | 9:00～9:30   | さ  | 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  |
| 1歳児健康相談                    | 7日畠                             | 9:00～9:30   | さ  | 令和7年7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)              | 6日困                             | 12:50～13:30 | さ  | 令和7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  |
| 2歳児歯科健診                    | 21日畠                            | 12:50～13:30 | さ  | 令和6年7月、8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)                 | 18日凶                            | 12:50～13:30 | 相  | 令和5年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、尿 | 健  |
| 予防接種説明会                    | 5日困                             | 9:30～11:00  | さ  | 令和8年6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)                 | 14日畠                            | 9:50集合      | さ  | 令和8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  |
| まきひよクラブ(要予約)               | 20日困                            | 9:30～13:00  | さ  | 産後12カ月までの産婦                | 母子健康手帳、昼食代                    | 健  |
| まきたまクラブ(要予約)               | 22日田                            | 9:30～12:00  | さ  | 妊婦(5～8カ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                    | 26日困                            | 10:15～11:15 | 子榛 | 令和8年4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 子榛：子育て支援センター榛原  
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 ☎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

▶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日目、9日目、15日目、23日目、29日目の午後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

8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)            |
|------|------------------|------------------------|
| 2日目  | 田形内科医院 ☎②5320    | さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③1818      |
| 9日目  | あかほりクリニック ☎②5555 | かわしりこどもクリニック ☎③0555    |
| 11日畠 | 堀口外科医院 ☎②5858    | こどもクリニックおおかわ小児科 ☎③6789 |
| 16日目 | サガラ眼科 ☎③2222     | 藤本クリニック ☎②1200         |
| 23日目 | 酒井内科医院 ☎⑤1100    | 玉井整形外科医院 ☎②6667        |
| 30日目 | 渥美医院 ☎②0583      | 千内科クリニック ☎③1001        |

19 MAKINOHARA 2026.07

2026.07 MAKINOHARA 18