

9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 ☒	8:15～11:00	ジーポ	健康推進課 ☎③0024 ■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
	3日 ☒		細江コミュニティセンター	
	4日 ☒		相良保健センター	
	5日 ☒		さざんか	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	2日 ☒	12:30～13:30	落居公民館	
	4日 ☒		女神公民館	
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 健康推進課 ☎③0024
			さざんか	
体組成測定会	8日 ☒		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
H I V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				
精神保健福祉総合相談	16日 ☒	14:30～	島田市保健福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
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) ※どなたでも参加自由	7日 ☒ 、14日 ☒ 、 24日 ☒ 、28日 ☒	10:00～11:00	さざんか	健康推進課 ☎③0024
	1日 ☒ 、8日 ☒ 、 15日 ☒ 、25日 ☒ 、29日 ☒		相良保健センター	
	4日 ☒ 、11日 ☒ 、 18日 ☒ 、25日 ☒		相良いきいきセンター	相良いきいきセンター ☎②5768

元気にかをあん！
NO. 208

健康づくりボランティア養成講座を開催します
今年度は、3年に1度開催している「健康づくりボランティア養成講座」の実施年度です。
講座では、リハビリテーションに遊びの要素を加えた「遊びリネーション」で楽しく体を動かすテクニクや認知症予防の秘訣、調理実習、地区活動の企画などを行い、実践的な健康づくりを学ぶことができます。
市内のボランティア団体市には、市民の健康づくりアドバイザーであるボランティア団体が複数あります。受講後は、各ボランティア会員として、楽しく活動してみませんか。
生きがいリーダー連絡協議会「ハッピー」転倒予防のための「貯筋体操教室」や認知症予防教室、出前講座を地域で実施しています。
ちよっとサポーター地域の高齢者を対象とした栄養予防を学習する場で、食事づくりの手伝いを

実施しています。
その他にも、地域のイベントなどで歯と口の健康づくり活動を行う「歯みんぐ」や、「まきトレひろば(市の体操などを実施する通いの場)」を開催するサポーターなどがいます。
地域での友人づくりや、自分自身の生きがいづくりにもつながります。「健康づくりをする仲間がほしい」「育児や仕事が一段落したから何かやってみたい」などと考えている人は、ぜひご参加ください。
講座概要
「日程」10月～1月(全9回)
「対象」市民
「定員」30人
「参加費」無料
「申込方法」申込フォームまたは電話(☎(23)0024)で申し込む。
「申込期限」9月14日☒
健康推進課 保健師



▲ちよっとサポーターによる食事づくりの様子

Message お知らせ 猛暑が続いています。日中、夜間を問わず、エアコンなどを活用し、温度調節することで熱中症を予防しましょう。

9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)	7日 ☒ 、14日 ☒ 、 28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	17日 ☒	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	25日 ☒	9:00～9:30	さ	令和8年2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	4日 ☒	9:00～9:30	さ	令和7年8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 ☒	12:50～13:30	相	令和7年2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	8日 ☒	12:50～13:30	相	令和6年1月、2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)	10日 ☒	12:50～13:30	さ	令和5年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、尿	健
3歳6か月児歯科相談	24日 ☒	8:30～9:30	さ	令和5年2月、3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	24日 ☒	8:30～9:30	さ	令和4年8月、9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	2日 ☒	9:30～11:00	さ	令和8年7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 ☒	9:50集合	さ	令和8年4月、5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	30日 ☒	10:15～11:15	子相	令和8年5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 ☎③0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎③0174

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(5日☒、13日☒、19日☒、27日☒の午後10時～翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶ 問い合わせ ☎054 (644) 0099

9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。 ☎③1131

期日	開業医 (榛南西部地区)	開業医 (榛南東部地区)
6日 ☒	えのきだクリニック ☎③3633	いしだ眼科 ☎③1400
13日 ☒	廣瀬医院 ☎②0006	田崎クリニック ☎②8585
20日 ☒	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	徳山整形外科 ☎③0666
21日 ☒	座光寺医院 ☎③3206	はいばらクリニック ☎③5677
22日 ☒	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	はやかわ内科医院 ☎③1266
23日 ☒	あかほりクリニック ☎②5555	えんどうこどもクリニック ☎②7373
27日 ☒	田形内科医院 ☎②5320	佐故医院 ☎②7010