

10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	6日 ☒	8:15～11:00	細江コミュニティセンター	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
	7日 ☒		萩間コミュニティセンター	
	8日 ☒		菅山農業研修センター	
	9日 ☒ 、17日 ☒		相良保健センター	
	13日 ☒		坂部区民センター	
	15日 ☒		勝間田会館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	16日 ☒		牧之原コミュニティセンター	※…特定健診の実施あり
	8日 ☒ ※	12:45～14:00	萩間コミュニティセンター	
	9日 ☒	12:30～13:30	大江区民会館	
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
体組成測定会			さざんか	
こころとねむりの相談会	随時	8:15～17:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎③0024
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)	
自死遺族のつどい 「わかちあい すみれの会」	28日 ☒	14:00～15:30	静岡県精神保健福祉センター	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				
精神保健福祉総合相談	①6日 ☒ ②21日 ☒	①13:30～ ②14:30～	①中部健康福祉センター ②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	2日 ☒ 、13日 ☒ 、 16日 ☒ 、26日 ☒	10:00～11:00	さざんか	健康推進課 ☎③0024
	6日 ☒ 、13日 ☒ 、 20日 ☒ 、27日 ☒		相良保健センター	
	2日 ☒ 、9日 ☒ 、 16日 ☒ 、23日 ☒ 、30日 ☒		相良いきいきセンター	相良いきいきセンター ☎②5768

元気にかたどる！
NO. 209

免疫力を上げて感染症予防
私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫機能」が備わっています。免疫力が下がると感染症にかかりやすくなり、高齢になると重症化につながりやすくなります。
「免疫を上げる」「健康管理」

①**食事**
偏りなく多様な食材を組み合わせた食事を3食バランス良く食べましょう。
おすすめ食材は、たんぱく質の多い食材や、緑黄色野菜、発酵食品です。

②**体温を上げる**
湯船に浸かって体を温めることや適度な筋トレで筋肉を付けるなどして、基礎代謝を上げましょう。

③**規則正しい睡眠**
睡眠中に免疫機能を整えるためのさまざまな働きが行われます。起床・就寝時間を一定にして、朝起きたら日差しを浴びましょう。

④**ストレスとの付き合い方**
ストレスは免疫機能を低下させます。前向きな気持ちや笑顔は、免疫力を上げ

助成を行っている予防接種

種類	対象	実施期間	自己負担金(回数)
インフルエンザ	(ア)接種日に65歳以上の人(イ)※	10月1日～令和9年1月31日 予診票は、近隣の契約医療機関にあります。個別通知はしていません。	1,800円(1回)
新型コロナウイルス	(ア)65歳の人(イ)※	66歳の誕生日の前日まで 65歳を迎えた人に個別通知しています。	12,100円(1回)
肺炎球菌ワクチン(20価)	(ア)令和8年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳の人(イ)※	令和9年3月31日まで 対象者には、令和8年3月に郵送済みです。	5,800円(1回)
帯状疱疹			①生ワクチン4,800円(1回) ②組換えワクチン12,000円(1回)(2カ月の間隔を空けて2回接種が必要)

※60歳以上65歳未満で日常生活が不可能な程度の障がい有する人

健康推進課
保健師

ると言われています。
「予防接種を受ける」
予防接種は免疫をあらかじめ体につけ、感染症の発症や重症化を防ぐことができます。市では65歳以上の人を対象に、次の予防接種の助成を行っています。

Message... 秋が近付いてきましたね。
お知らせ 睡眠・食事と適度な運動で、夏の疲れをリフレッシュしましょう。

10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)	5日 ☒ 、19日 ☒ 、 26日 ☒	9:00～11:00	☒	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	16日 ☒	9:00～10:30	☒	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	29日 ☒	9:00～9:30	☒	令和8年3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	2日 ☒	9:00～9:30	☒	令和7年9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	☒	令和7年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
2歳児歯科健診	6日 ☒	12:50～13:30	☒	令和6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)	9日 ☒	12:50～13:30	☒	令和5年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、尿	健
予防接種説明会	1日 ☒	9:30～11:00	☒	令和8年8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)	16日 ☒	9:50集合	☒	令和8年5月、6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)	18日 ☒	9:30～12:00	☒	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	22日 ☒	10:15～11:15	☒	令和8年6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／☒：健康福祉センターさざんか ☒：相良保健センター ☒：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

※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(3日☒、11日☒、17日☒、25日☒、31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

10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)
4日 ☒	堀口外科医院 ☎②5858	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎③1818
11日 ☒	酒井内科医院 ☎⑤1100	かわしりこどもクリニック ☎③0555
12日 ☒	おなか堂 ☎②6577	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
18日 ☒	サガラ眼科 ☎③2222	藤本クリニック ☎②1200
25日 ☒	渥美医院 ☎②0583	玉井整形外科医院 ☎②6667