

12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
国民健康保険特定健診 長寿健診 (オプション検査あり)	4日(金)	12:45~14:00	さざんか	市民課 国保年金係 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査: 1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円
	5日(金)、6日(金)		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	3日(金)、17日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	10日(金)、24日(金)		さざんか	
体組成測定会	3日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	10日(金)		さざんか	
こころとねむりの相談会	18日(金)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	4日(金)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	18日(金)		西部健康福祉センター(豊田市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	21日(金)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
H1V抗体検査	1日(金)	13:00~16:00	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
	19日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(金)	13:00~16:00	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
	19日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	3日(金)、19日(金)	13:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	11日(金)	14:00~	中部健康福祉センター (榛原分庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週火、金(祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター (三島市)	県不妊・不育専門相談センター ☎055 (991) 2006

Message... 年末・年始に向けて忙しい季節ですね。  
お知らせ 睡眠をしっかりと取り、生活リズムを崩さないように気を付けましょう。

12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)	2日(金)、16日(金)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カード 都合がつかない人は連絡ください	健
	9日(金)、23日(金)		相			
赤ちゃん相談	11日(金)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	5日(金)	9:00~9:30	さ	平成31年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	24日(金)	9:00~9:30	さ	平成30年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	12日(金)	13:00~13:30	さ	平成30年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	17日(金)	13:00~13:30	さ	平成29年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	18日(金)	13:00~13:30	相	平成29年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	10日(金)	13:00~13:30	相	平成28年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	20日(金)	8:30~10:00	さ	平成28年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	20日(金)	8:30~10:00	さ	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(金)	10:00集合	さ	令和元年10月生まれの子の保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	6日(金)	13:00~13:30	さ	令和元年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	20日(金)	9:50集合	さ	4~6カ月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:15~9:30	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ
ブックスタート	23日(金)	13:00~13:30 受付	さ	令和元年8月生まれ	母子健康手帳、パスポート、 参加費:100円(本代)	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:相良総合センターいへら 相:相良保健センター 相:相良B&G海洋センター  
子:子育て支援センター榛原(さざんか) 子:子育て支援センター相良(いへら) 相:榛原文化センター  
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子:子育て支援センター榛原 ☎0174  
社:社会福祉協議会 ☎3500

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。  
毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)  
☎8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話  
☎054 (247) 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(年中無休) 午後7時30分~午後10時  
\*金・土・日曜日は翌日午前7時まで。  
\*診療科目 内科(12月の土曜日は午後10時まで)、小児科  
\*持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

12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。  
(http://www.haibara-med.or.jp/)  
\*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)
1日(日)	瀝美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
8日(日)	酒井内科医院 ☎1100	かわしりこどもクリニック ☎0555
15日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎3211	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎6789
22日(日)	廣瀬医院 ☎0006	川田医院 ☎0154
29日(日)	あかほりクリニック ☎5555	かわしりこどもクリニック ☎0555
30日(月)	渡辺内科医院 ☎5232	岡野内科医院 ☎1266
31日(火)	藤本クリニック ☎1200	いしだ眼科 ☎1400

**冬気は いかにあ！ NO. 127**

いよいよインフルエンザの季節が到来です。

●インフルエンザとは？  
例年12月から3月にかけて流行します。  
38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が現れます。体力の低下した高齢者がインフルエンザに感染すると、症状が重症化しやすいだけでなく、肺炎などの合併症を起す、死に至ることもあります。

●インフルエンザを予防するには？

- ①流行前の予防接種  
インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。接種してから効果が出るまで約2週間程度かかるため、流行前に予防接種を受けることが大切です。
- ②外出後の手洗いうがい
- ③適度な湿度を保つ  
加湿器などを使い、湿度を50~60%に保つと効果的です。
- ④十分な栄養とバランスのとれた食事
- ⑤人混みへの外出を控える

「高齢者インフルエンザ定期予防接種」の対象者は下記の通りです。  
詳しくは、9月に郵送した「介護保険料納入通知書」内の案内を確認の上、受診してください。

高年齢者インフルエンザ定期予防接種対象者  
①接種日に65歳以上  
(昭和29年12月31日以前の生まれ)の人  
②接種日に60~64歳  
(昭和30年1月1日から昭和34年12月31日生まれの人)で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される人。  
〜予防接種実施対象期間〜  
令和元年10月1日から令和2年1月31日まで

高年齢者インフルエンザ定期予防接種を受けたい医療機関に予約を入れてから、予防接種を受けましょう。

保健師 中村恵理

