

1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
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)、28日(火)		さざんか	
体組成測定会	7日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	14日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	15日(火)	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」	8日(火)	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 (6286) 9245
	15日(火)		富士健康福祉センター(富士市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	18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 (6286) 9245
HIV抗体検査	9日(水)	18:00~19:40	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
	23日(水)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	9日(水)	18:00~19:40	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
	23日(水)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	15日(水)	14:30~	島田市健康福祉センター(はなみずき)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	22日(水)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	
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 お知らせ

寒さの厳しい季節になりましたね。手洗い、うがいをしっかりしてインフルエンザに気をつけましょう！

1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)	6日(月)、20日(月)	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してください	健
	27日(月)		相			
赤ちゃん相談	15日(火)	9:00~10:30	相	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	9日(水)	9:00~9:30	さ	令和元年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	28日(火)	9:00~9:30	さ	平成30年12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)	10日(金)	13:00~13:30	相	平成30年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	21日(火)	13:00~13:30	相	平成29年12月、平成30年1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	14日(火)	13:00~13:30	さ	平成29年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(水)	13:00~13:30	さ	平成28年11月、12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	17日(金)	8:30~10:00	相	平成28年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日(金)	8:30~10:00	相	平成27年12月、平成28年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	8日(火)	10:00集合	さ	令和元年11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	9日(水)	13:00~13:30	さ	令和元年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	23日(水)	9:50集合	相	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	9:00~16:00	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	20日(月)	13:00~13:30 受付	子相	令和元年9月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費：100円(本代)	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 ☎：相良総合センターい〜ら ☎：相良保健センター ☎：相良B&G海洋センター
☎：子育て支援センター榛原(さざんか) ☎：子育て支援センター相良(い〜ら) ☎：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 子榛：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(1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

1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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
12日(回)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	田崎クリニック ☎8585
13日(祝)	座光寺医院 ☎3206	かわしりこどもクリニック ☎0555
19日(回)	藤本クリニック ☎1200	三輪クリニック ☎7300
26日(回)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	玉井整形外科医院 ☎6667

*1月1日(祝)~3日(金)、5日(回)の当番医については、4ページを確認してください。

元気がいかにあ! NO. 128

5カ条守って楽しいお酒

年末年始は何かとお酒を飲む機会が増えますね。本市では、男女とも生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が増加しています。過度な飲酒は、肝機能の低下以外にも肥満や高血圧といった悪影響を及ぼすため、注意が必要です。

「お酒が排せられるまで」
アルコールは、口から食道、胃、小腸を通る間に、胃と小腸から血管の中へ取り込まれます。血管を通過して肝臓へ入ると、アセトアルデヒド↓酢酸↓水・二酸化炭素、という風に3段階で代謝されます。

「酔いのほろ酔いか」
多量の飲酒によって代謝しきれない時は、アルコールやアセトアルデヒドが代謝途中のまま、肝臓から心臓へ流れ、そのまま全身を巡ります。酢酸や水・二酸化炭素まで分解すれば人体には無害ですが、アセトアル

「毎日飲酒の影響」
アルコールは、長い間飲み続けると血圧を上げ、高血圧の原因になると考えられています。これは、血管を元に戻そうと収縮するための動きが強まったり、脈拍を維持しようとして交感神経が活発になったり、血流量を管理する腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われたりするためと考えられています。

「楽しいお酒5カ条」

- 食事を食べながら。
- 日付をまたがない。
- 週に二日は休肝日。
- お酒はゆっくり楽しむ。
- 寝酒は逆効果。

健康推進課