

11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)	5日(火)、14日(金)、15日(土)	12:45~14:00	トーク地頭方	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
	6日(土)		勝間田会館	
	27日(金)		さざんか	
	28日(土)、29日(日)		相良保健センター	
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	22日(金)、27日(金)	8:30~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料
	26日(火)、28日(木)		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	1日(金)、15日(金)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(金)、22日(金)		さざんか	
体組成測定会	1日(金)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	8日(金)		さざんか	
こころとねむりの相談会	20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」	6日(土)	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
	20日(金)		中部健康福祉センター(藤枝市)	
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	16日(土)	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	7日(土)	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
	21日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	7日(土)	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
	21日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	5日(土)	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
	20日(金)	14:30~	島田市健康福祉センター(はなみずき)	
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

夏の疲れは残っていませんか？  
手洗い、うがいをしっかりして風邪に気をつけましょう。

11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)	18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
	11日(月)、25日(月)		相			
赤ちゃん相談	20日(土)	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	6日(土)	9:00~9:30	さ	平成31年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	26日(土)	9:00~9:30	さ	平成30年10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)	8日(金)	13:00~13:30	相	平成30年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	19日(土)	13:00~13:30	相	平成29年10月、11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	11日(月)	13:00~13:30	さ	平成29年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(土)	13:00~13:30	さ	平成28年9月、10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	15日(金)	8:30~10:00	相	平成28年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(金)	8:30~10:00	相	平成27年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	さ	令和元年9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(土)	13:00~13:30	さ	令和元年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	27日(土)		相			
離乳食教室(要予約)	22日(金)	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	19日(土)	13:00~13:30 受付	子相	令和元年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 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/☎: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 ☎G:相良B&G海洋センター  
☎子相:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎子相: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 子相: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(11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

11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。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(日)	座光寺医院 ☎3206	田崎クリニック ☎8585
4日(祝)	あかほりクリニック ☎5555	徳山整形外科 ☎0666
10日(日)	田形内科医院 ☎5320	えんどうこどもクリニック ☎7373
17日(日)	高木内科医院 ☎0003	岡野内科医院 ☎1266
23日(祝)	堀口外科医院 ☎5858	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
24日(日)	サガラ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎7010

歯周病チェックリスト

- 歯茎の色が紫または赤黒い
- 歯の表面がネバネバする
- 歯石が付いている
- 口臭が強くなった
- 歯のすき間によくものがはさまる
- 歯茎から出血することがある

歯周病は歯周病菌による感染症で、成人の約80%が罹患しているといわれています。そして、成人が歯を失う原因のおよそ半分が歯周病です。左のチェックリストで当てはまる項目がある人は、注意が必要です。

歯周病を予防しよう!

◆□の中には細菌がいっぱい!

□の中を調べると、30種類以上の細菌が見つかります。歯垢(歯につくネバネバしたもの)は、1グラムに1000億もの細菌が集まる「巣」のようなものです。

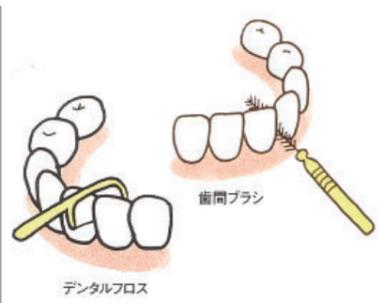
歯周病は歯周病菌による感染症で、成人の約80%が罹患しているといわれています。そして、成人が歯を失う原因のおよそ半分が歯周病です。左のチェックリストで当てはまる項目がある人は、注意が必要です。

元気に  
いかを  
あ!  
NO. 126

◆日々のケアについて

毎食後の歯磨きはもちろん大事ですが、歯ブラシ以外に、歯間クリーナー(フロス)や歯間ブラシを使うことをお勧めします。

歯と歯のすき間は、歯ブラシが届きにくく、歯垢がたまりやすい場所です。歯間クリーナーを併用することで、歯垢の除去率が高まります。



歯ぐきを傷つけないように注意して使ってください。

生涯おいしく何でも食べられるように、歯磨きを見直してみよう。  
保健師 山本杏里紗