

6月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-0035 東小川1-8-1
保健センター ☎627-4111 ☎627-9960

乳幼児健康診査・相談

■6～7か月児相談
◆焼津地区にお住まいの人
対象 令和2年11月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・港…6月1日(火)
●豊田・東益津…6月2日(水)
●小川・大富・和田…6月3日(木)
受付時間 午前9時～9時30分
会場 保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象 令和2年11・12月生まれの子ども
日程 6月22日(火)
受付時間 午前9時～9時30分
会場 大井川福祉センター
【共通】
内容 身体測定、集団指導、育児相談
持ち物 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル

※来場が困難な場合は問い合わせてください。
■1歳6か月児健康診査とフッ素塗布
※前月に1歳6か月を迎えたお子さんが対象です。
◆焼津地区にお住まいの人
対象 令和元年11月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・港…6月8日(火)
●豊田・東益津…6月10日(木)
●小川・大富・和田…6月11日(金)
会場 保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象 令和元年10・11月生まれの子ども
日程 6月29日(火)
会場 大井川福祉センター

【共通】
受付時間 午後1時～2時
内容 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談、フッ素塗布(希望者のみ・自己負担金800円)
持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
■3歳児健康診査
※前月に3歳を迎えたお子さんが対象です。
対象 平成30年5月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・大井川…6月15日(火)
●豊田・東益津・港…6月16日(水)
●小川・大富・和田…6月17日(木)
受付時間 午後1時～2時
会場 保健センター
内容 内科・歯科健診、身体測定、眼科検査、尿検査、集団指導、育児相談
持ち物 母子健康手帳、アンケート、目のアンケート、子どもの早朝尿、バスタオル

母子健康手帳交付

日程 月～金曜日
時間 午前9時～11時
会場 保健センター
持ち物 母子健康手帳、筆記用具

母子健康相談室

対象 乳幼児とその保護者
日程 月～金曜日
時間 午前9時～11時
会場 保健センター
持ち物 母子健康手帳、筆記用具
※6月は「ほほえみ」で22日(火)のみ実施します(受付時間は午前9時30分～10時30分)。

2歳児歯みがき教室

対象 令和元年6月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・大井川…6月7日(月)
●豊田・東益津・港…6月14日(月)
●小川・大富・和田…6月28日(月)

日程 月～金曜日
受付時間 午前9時15分～9時30分
会場 保健センター
内容 ブラッシング指導、身体測定、育児相談
持ち物 母子健康手帳、アンケート、仕上げ歯ブラシ、フェイスタオル

管理栄養士による栄養相談

■母子栄養相談
対象 妊産婦、乳幼児、小中学生
日程 月～金曜日(祝日は除く)
※要予約。時間は予約時に相談してください。
会場 保健センター
内容 妊産婦の食事、離乳食、学齢期の食事など
持ち物 母子健康手帳
■成人栄養相談
対象 どなたでも
日時 月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～11時、午後1時30分～3時30分(要予約)
会場 保健センター
内容 生活習慣病予防のための食事など

行列のできる 血圧・血糖相談

対象 どなたでも
日時 月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～11時、午後1時30分～3時30分(要予約)
会場 保健センター
内容 健診結果(血圧や血糖値など)から体の状態を知り生活習慣について考える
持ち物 健診結果、健康手帳(持っている人)

子育て教室～講義編～

対象 生後3～5カ月の乳児の保護者
日程 5月28日(金)
受付時間 午後1時15分～1時30分
会場 保健センター
内容 小児科医による講義と管理栄養士による離乳食スタート講座とミニ実習
定員 15人(申込順)
申込方法 電話で申し込む
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(親子で参加の場合)

子育て教室～実践編～

対象 生後3～5カ月の乳児の保護者
日程 6月21日(月)
受付時間 午後1時15分～1時30分
会場 保健センター
内容 管理栄養士による離乳食初期の調理実習
定員 10人(申込順)
申込方法 電話で申し込む
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾布巾、台布巾

健診・検診

■令和3年度の各種健(検)診と受診券の発送について
特定健診・がん健診シール受診券は、A4サイズの青い封筒を5月下旬に発送します。
■無料で受診できる検診
●子宮がん検診…令和3年4月1日時点で20歳の人に無料クーポン券を送付します
●乳がん検診…令和3年4月1日時点で40歳の人に無料クーポン券を送付します

■健(検)診対象者
※対象年齢を令和4年3月31日現在の年齢で表記します。
●特定健診…40歳以上で焼津市国民健康保険・後期高齢者医療の人
●集団健診または指定医療機関
●肝炎検診…40歳の人・41歳以上で過去肝炎検診未受診の人
●前立腺がん検診…50歳以上の男性
●大腸がん検診…40歳以上の人
●胃がん検診…40歳以上の人

【共通】
持ち物 受診券、健康保険証、介護保険証
問合先 地域包括ケア推進課 ☎626-1219

大井川地区にお住まいの人へ 志太医師会集団健診の実施方法変更について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約制とします。受診希望日ごとに予約期間が異なります。5月末に送付する受診券に同封されている説明文をよく読み、志太医師会検診センターに電話またはホームページで予約してください。志太医師会集団健診に予約された人には尿検査容器を後日送付します。また、大腸がん検診についても予約後の送付となるため、今年度の受診券には容器の同封はありません。

個別検診ではバリウム検査と内視鏡検査が選択できます。また、令和2年度に胃がん検診内視鏡検査を実施された人は令和3年度の胃がん検診内視鏡検査は対象外となります。
●ピロリ菌胃がんリスク検診…35・40・45・50・55・60・65・70歳の人(40歳以上の方は胃がん検診との選択です)
●子宮がん検診…20歳以上の女性で昨年度受診していない人
●乳がん検診…30歳以上の女性で昨年度受診していない人
●歯科健診…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人(高田歯科医院を除く)
●結核健診・肺がん検診…40歳以上の人

生活機能チェックなど

■生活機能チェック
チェックの結果、生活機能低下があると判定された人は地域包括支援センターでケアプランを作成し、介護予防・生活支援サービス(訪問型・通所型サービス)を受けることができます。

■認知症一斉スクリーニング
認知機能低下の早期発見・早期対応のための検査です。
対象 後期高齢者医療制度加入者(要支援・要介護認定者、事業対象者を除く)

【共通】
持ち物 受診券、健康保険証、介護保険証
問合先 地域包括ケア推進課 ☎626-1219

5月の生活情報

- 水道工事休日当番店は、14ページをご覧ください。
- 詳しくは各問合先に問い合わせてください。

夜間の診療など

■志太・榛原地域救急医療センター
診療科目 内科、小児科
受付時間 ●月～金曜日…午後7時30分～10時 ●土・日曜日…午後7時30分～翌日午前7時 ※1日(土)・9日(日)・15日(土)・23日(日)・30日(日)の午後10時以降は小児科のみ。受診の際は事前に問い合わせてください。
持ち物 ●健康保険証や後期高齢者医療被保険者証、子ども医療費受給者証など ●服用中の薬があればその薬

■静岡子ども救急電話相談 #8000
医療機関を受診した方がよいのか、様子をもてても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
相談時間 ●平日…午後6時～翌日午前8時 ●土曜日…午後1時～翌日午前8時 ●日曜日・祝休日…午前8時～翌日午前8時
相談番号 ●携帯電話やプッシュ回線の固定電話から…#8000(短縮番号) ●IP電話やダイヤル回線の固定電話から…☎247-9910
問合先 志太・榛原地域救急医療センター ☎644-0099

相談室

●相談はすべて無料です。
●☆印の相談は予約制です。電話で予約してください。
■市民相談室(市役所アトレ庁舎1階)での相談
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133
※消費生活相談と多重債務相談は ☎626-1147

| 相談の種類 | 日程 | 時間 |
|---------------|--------------|----------------------------|
| 市民相談 | 月～金曜日(祝日を除く) | 8:30～17:00 |
| 消費生活相談 | | 9:00～16:00 |
| ☆司法書士相談 | 10日(月) | 13:00～16:00 |
| ☆弁護士相談 | 毎週水曜日(祝日を除く) | 10:00～12:00 13:00～15:00 |
| ☆弁護士による多重債務相談 | 7日(金)・21日(金) | 13:00～15:00 |
| 交通事故相談 | 毎週水曜日(祝日を除く) | 9:30～15:30 |
| 建築なんでも相談 | 11日(火) | 13:00～15:30 |
| ☆登記・測量相談 | | 13:00～15:30 |
| 行政相談 | 17日(月) | 13:00～15:30 |
| 人権相談 | 毎週木曜日 | 9:30～12:00 |
| 労働相談 | 20日(火) | 13:30～16:00 |
| ☆公証人相談 | 今月はありません | |

■大井川福祉センター「ほほえみ」での相談

| 相談の種類 | 日程 | 時間 |
|---------|---------------|-------------|
| ☆消費生活相談 | 14日(金)・28日(金) | 9:00～11:00 |
| 行政相談 | 13日(木)・27日(木) | 13:00～15:30 |
| 人権相談 | 毎週木曜日 | 13:00～15:30 |

■女性相談(会場は予約時にお伝えします。1人1時間程度)…家族や職場の相談など
予約・問合先 市民協働課 ☎626-1178

■豊田明名誉院長(浜松医科大学名誉教授)による健康相談

会場・予約・問合先 市立総合病院地域医療連携室 ☎623-3111(代)

| 相談の種類 | 日程 | 時間 |
|-------|--------|-------------|
| ☆健康相談 | 11日(火) | 13:00～14:00 |

■青少年教育相談センター(市役所大井川庁舎1階)での相談
問合先 青少年教育相談センター ☎662-0513 ☎kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

| 相談の種類 | 日程 | 時間 |
|---------|-------------------------|------------|
| 青少年教育相談 | 月～金曜日(祝日を除く、メール相談は随時受付) | 8:30～17:00 |

■子ども相談センター(市役所アトレ庁舎1階)での相談
問合先 子ども相談センター ☎626-1165 ☎kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

| 相談の種類 | 日程 | 時間 |
|--------|--------------|------------|
| 家庭児童相談 | | |
| 発達相談 | 月～金曜日(祝日を除く) | 8:30～17:00 |
| DV相談 | | |

ポッチとニャンチの愛の伝言板

■犬・猫の新しい飼い主を募集
犬3頭、猫5匹が新しい飼い主を待っています。
問合先 環境課 ☎662-0571
■どうしても飼えなくなった犬・猫がいるとき
中部保健所衛生業務課(☎644-9283)にご相談ください。

■権利擁護相談(要予約) 成年後見制度の利用や高齢者・障害者の権利擁護について、司法書士による相談を行っています。 日程 5月12日(火)、6月9日(水) 午後1時30分～4時30分 会場 総合福祉会館 ※1組30分の予約制です。詳しくは問い合わせてください。 予約・問合先 焼津市社会福祉協議会 ☎621-2941

Menu 307

■材料(2人分)
ゆでムキエビ…75g
ブロッコリー…100g
ジャガイモ…小1個
ゆで卵…1個
A(牛乳…大さじ1と1/2、マヨネーズ…大さじ1、塩…ひとつまみ、コショウ…少々)
■作り方
①ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べ

台所からの健康づくり

やすく切り、少し硬めにゆでる
②ジャガイモは皮をむき、ひたひたの水で軟らかくなるまでゆでる。ゆであがったらゆで汁を捨て、火にかけて水分を飛ばし熱いうちにつぶす
③②の粗熱が取れたらAを加え混ぜ合わせる
④ざく切りにしたゆで卵・ゆでムキエビ・①のブロッコリーを③に加えてさっくり和え、器に盛る
■1人分の栄養量
エネルギー 152kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 8.3g、カルシウム 72mg、鉄 1.7mg、塩分 1.1g
※掲載のレシピはホームページでもご覧いただけます

エビとブロッコリーのサラダ



■相談室 **■受動喫煙防止対策に関する電話相談** 日時 令和4年3月31日(木)までの平日 午前8時30分～午後5時15分 相談・問合先 県受動喫煙防止対策コールセンター ☎252-0007