

11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カ月児相談

◆焼津地区にお住まいの人

対象 令和3年4月生まれの子

日程 ●焼津・大村・港…11

月2日(火)

●豊田・東益津…11月4日(木)

●小川・大富・和田…11月9

日(火)

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3年3・4月生まれ

の子

日程 10月7日(木)

受付時間 午前9時～9時30

分

会場 大井川福祉センター「ほ

ほえみ」

【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カ月児健康診査と

フツ素塗布

※前月に1歳6カ月を迎えたお

子さんが対象です。

◆焼津地区にお住まいの人

対象 令和2年4月生まれの子

日程 ●焼津・大村・港…11

月12日(金)

●豊田・東益津…11月16日(火)

●小川・大富・和田…11月

17日(水)

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2・3月生まれ

の子

日程 10月26日(火)

会場 大井川福祉センター「ほ

ほえみ」

【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

ツ素塗布(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10月生まれの

子

日程 ●焼津・大村・大井川…

11月25日(木)

●豊田・東益津・港…11月

26日(金)

●小川・大富・和田…11月

30日(火)

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(祝日は除く)

時間 午前9時～11時

会場 保健センター

持ち物 妊娠届出書・届出書に

ある持ち物

母子健康相談室

対象 乳幼児とその保護者

日程 月～金曜日(祝日は除く)

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

※大井川福祉センター「ほほえ

み」では10月7日(木)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11月生まれの

子

日程 ●焼津・大村・大井川…

11月8日(月)

●豊田・東益津・港…11月

11日(木)

●小川・大富・和田…11月

22日(月)

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

食事についてなど

健康相談

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

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 11月11日(木)

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(離乳食

開始時期)の乳児の保護者(託

児無し)

日程 10月27日(水)

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年度から、焼津地区結

核健診・肺がん検診は、健(検)

診シール受診券に含まれている

ため、別送はありません。

■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した

●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した

■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。大井川地区の人は

志太医師会集団健診または指

定医療機関で個別健診を受診

できます

●肝炎検診…40歳の人・41

歳以上で過去肝炎検診を未受

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

●胃がん検診…40歳以上の

(要予約)。検診車による集団

検診は74歳までの

※集団検診ではバリウム検査、

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。

●ピロリ菌胃がんリスク検診…

35・40・45・50・55・60・65・

70歳の人(40歳以上の人は

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

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。

対象 満70～74歳の人(要

支援・要介護認定者、事業対

象者、後期高齢者医療制度加

入者を除く)

■認知症一歩スクリーニング

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

新型コロナワクチンの2回目接種後に乳がん検診を受診する人へ

2回目のワクチン接種後の副反応として、接種側の胸のリンパが腫れることがあります。そのため接種後6～10週間空けてから検診受診することをお勧めします(受診してはいけないわけではありません。詳細は市HPをご覧ください)。


■お願い 受診券は、特定健診・がん検診を受ける時、必ず医療機関に提示していただくものです。それぞれの健診・検診の受け方や自己負担金、持ち物などが記載されていますので、お手元に届きましたら必ず中をご確認ください。

Menu 312


■材料(2人分)
サツマ芋…小3本(300g?)
A(水400cc、焼きミョウバン…大さじ2)よく混ぜ合わせておく
B(水…300cc、砂糖…大さじ3、みりん…大さじ1、レモン汁…大さじ1)
リンゴ…小1/2個

■作り方
①サツマイモは皮をむいて2～3センチ厚さの輪切りにし、Aにさらす。
②①を水洗いして鍋に入れ、Bを加えて落とし蓋をし、中火で煮る。
③リンゴは皮つきのまま芯を除いてさいの目切りにし、②に加える。煮汁がほとんど無くなるまでくずさないように煮る。

■1人分の栄養価
エネルギー 148kcal
たんぱく質 0.8g、脂質 0.5g、カルシウム 32mg、鉄 0.4mg、塩分 0.1g
※掲載のレシピは市ホームページでもご覧いただけます。



▲レシピ



秋らしいとてもきれいな色に仕上がります
サツマ芋のレモン煮

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

10月の生活情報

●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 ※2日(土)・7日(日)・16日(水)・24日(日)・31日(日)の午後10時以降は、診療科目が小児科のみ。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
問合先 志太・榛原地域救急医療センター ☎644-0099

■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、様子をみて大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスをします。
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 県地域医療課 ☎221-2406

相談室

■市民相談室(市役所本庁舎3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	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～