

12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

健康標語

手洗い・うがいでインフルエンザ予防

インフルエンザは乳幼児や高齢者がかかると重症化の危険があります。うがい・手洗いをして予防しましょう。

乳幼児健診・相談の日時は、新型コロナウイルス感染症予防のため個別通知により指定する場合があります。ご不明な点は問い合わせてください。

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5月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・港…12月1日(火) ●豊田・東益津…12月2日(火) ●小川・大富・和田…12月3日(木)

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5・6月生まれの子ども
日程 12月16日(火)

会場 大井川保健相談センター
【共通】
受付時間 午前9時～9時30分
内容 身体測定、集団指導、育児相談、ブックスタート講座
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5月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・港…12月8日(火) ●豊田・東益津…12月10日(木) ●小川・大富・和田…12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 平成31年4月・令和元年5月生まれの子ども
日程 12月18日(金)
会場 大井川保健相談センター
【共通】

(のみ)
※大井川保健相談センターは12月16日(火)のみ(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 平成30年12月生まれの子ども
日程 ●焼津・大村・大井川…12月14日(月) ●豊田・東益津・港…12月15日(火) ●小川・大富・和田…12月17日(木)

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 毎週月曜日(祝日を除く。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 毎週金曜日 午後1時～3時(祝日を除く。要予約)

■成人栄養相談

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

■母子健康手帳交付

対象 どなたでも
日時 月～金曜日(祝日を除く) 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(祝日を除く) 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、バスタオル(測定希望者のみ)

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、三角布巾、台布巾

子育て教室～講義編～

対象 生後3～5か月の乳児の保護者
日程 令和3年1月22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)

健診・検診

■健(検)診対象者
※対象年齢を令和3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
- ※今年度より眼底検査は特定健診の結果、基準に該当し、医師が必要と認めた場合のみ実施します。

◆大井川地区にお住まいの人
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
※今年度の集団健診は完全予約制です。予約は12月25日(金)までにてしてください。

- 肝炎検診…40歳以上で過去に肝炎検診未受診の人(シール受診券のあなたの受診対象欄に今年度無料対象と記載のある人は無料で受診できます)
- 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(検診車による集団検診は74歳までの人)

■認知症一次スクリーニング
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

別検診はバリウム検査と内視鏡検査が選択できます。詳しくは同封の「焼津市健(検)診のご案内」をご覧ください。なお、令和3年度より国の指針どおり胃の内視鏡検査は2年に一度になる予定です。

- 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)
- 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、今年度の無料クーポン券対象者(令和2年4月1日時点で20歳の人)

- 乳がん検診…30歳以上の女性で昨年度受診していない人、今年度の無料クーポン券対象者(令和2年4月1日時点で40歳の人)
- 歯科健診…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
- 結核健診・肺がん検診…40歳以上の人

■乳がん検診の通知の訂正
藤枝平成記念病院は乳がん検診のエコー検査は実施しません。

生活機能チェックなど

■生活機能チェック
生活機能チェックの結果により、日常生活に支援が必要な状態と判定された人は、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)

■認知症一次スクリーニング
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

11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
※8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)の午後10時以降は、診療科目が小児科のみとなります。
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
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、様子をもて大丈夫なのか、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

●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	9日(月)	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	6日(金)・20日(金)	13:00～15:00
交通事故相談	毎週水曜日	9:30～15:30
建築なんでも相談	10日(火)	13:00～15:30
☆登記・測量相談		13:00～15:30
行政相談	2日(月)・16日(月)	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	9:30～12:00
労働相談	19日(月)	13:30～16:00
☆公証人相談	今日はありません(次回12月22日(火)予定)	

■大井川福祉センター「ほほえみ」での相談
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談	13日(金)・27日(金)	9:00～11:00
行政相談	12日(木)・26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

■豊田明名菅院長(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	10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		9:00～11:30 13:30～16:00
発達相談	月～金曜日(祝日を除く)	
DV相談		8:30～17:00

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
猫5匹が新しい飼い主を待っています。
問合先 環境生活課 ☎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 11月11日(火)、12月9日(火) 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 301 台所からの健康づくり


■材料(2人分)
サツマイモ…1/2本
キュウリ…1/2本
玉ネギ…1/8個
塩…少々
A(マヨネーズ…大さじ1、練りからし…少々、牛乳…小さじ1、レーズン…10g)

■作り方
①サツマイモは一口大に切り、鍋に入れ、ひたひたの水と塩少々を加えて茹でる。軟らかくなったら水気を切り、鍋に戻して、からいりし、水分を飛ばす。
②キュウリは小口切り、玉ネギは薄切りにし、塩少々をのみ込み水で洗い、しっかりと水気を絞る。

③①にAを加え、木べらなどでつぶしながら混ぜ合わせ、さらに②を加えて混ぜ合わせて器に盛る。

■1人分の栄養量
エネルギー 138kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 5.0g、カルシウム 36mg、鉄 0.5mg、塩分 0.3g

秋の味覚をサラダにしました
さつまいもサラダ



協力/焼津市健康づくり食生活推進協議会 問合先/保健センター ☎627-4111

■受動喫煙防止対策に関する電話相談 日時 令和3年3月31日(火)までの平日(年末年始を除く) 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