

5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

健康は規則正しい生活から

朝食をしっかり取り、適度な運動をして、家族でお互いの健康管理に気を配りましょう。

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10月生まれの子ども

日程 ●焼津・大村・港…5月11日(火) ●豊田・東益津…5月13日(木) ●小川・大富・和田…5月14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2年9・10月生まれの子ども

日程 4月27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

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10月生まれの子ども

日程 ●焼津・大村・港…5月13日(木) ●豊田・東益津…5月14日(金) ●小川・大富・和田…5月18日(火)

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8・9月生まれの子ども

日程 4月20日(火)

会場 大井川保健相談センター

【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4月生まれの子ども

日程 ●焼津・大村・大井川…5月19日(火) ●豊田・東益津・港…5月25日(火) ●小川・大富・和田…5月27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、集団指導、眼科検査、尿検査、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(祝日を除く)

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(祝日を除く)

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、バスタオル(測定希望者のみ)

※大井川保健相談センターは4月27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 令和元年5月生まれの子ども

日程 ●焼津・大村・大井川…5月10日(月) ●豊田・東益津・港…5月17日(月) ●小川・大富・和田…5月24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(祝日を除く)

午前9時～11時、午後1時30分～4時(要予約)

会場 保健センター

内容 妊産婦の食事、離乳食、学童期の食事など

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(祝日を除く)

午前9時～11時、午後1時30分～4時(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

血圧・血糖相談

対象 どなたでも

日時 月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～11時、午後1時30分～4時(要予約)

会場 保健センター

内容 健診結果(血圧や血糖など)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～講義編～

対象 生後3～5か月の乳児の

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)

健診・検診

■令和3年度の各種健(検)診の受診券について

特定健診・がん検診受診券は、シール受診券で、A4サイズの封筒で発送します。

■受診券を送付する時期

●成人歯科健診受診券…4月下旬

●特定健診・がん検診健(検)診シール受診券(焼津地区・大井川地区)…5月下旬

●子宮がん・乳がん検診受診券…6月上旬

※今年度より特定健診・がん検診シール受診券に結核健康診断・肺がん検診受診券も含まれます。

※受診券は、該当するもののみ送付します。

■無料で受診できる検診

※年齢は令和3年4月1日時点。

●子宮がん検診…20歳の女性に無料クーポン券を送付します

●乳がん検診…40歳の女性に無料クーポン券を送付します

【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

胃がん検診

今年度より胃内視鏡検査は、厚生労働省の指針のとおり2年に1回となります。昨年度に胃内視鏡検査を受診された人以外は受診できます。対象となるかについては、シール受診券をご確認ください。

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

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んで、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。

4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

※3日(土)・11日(日)・17日(土)・25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。

※受診の際には、事前に電話で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

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、様子を見て大丈夫なのか、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	12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	2日(金)・16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	13日(火)	13:00～15:30
☆登記・測量相談		
行政相談	5日(月)・19日(月)	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	9:30～12:00
労働相談	15日(木)	13:30～16:00
☆公証人相談	27日(火)	13:30～16:00

■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	9日(金)・23日(金)	9:00～11:00
行政相談	8日(木)・22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

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談(面談形式)	8日(木)・15日(木)・22日(木)	9:00～11:30 13:30～16:00

■菱田明名誉院長(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 13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

■こども相談センター(市役所アトレ庁舎1階)での相談

問合先 こども相談センター ☎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。

Menu 306

■材料(2人分)

スパゲティ…100g、春キャベツ…1/2個(約300g)、ちりめんじゃこ…20g、ニンニク…1かけ、赤唐辛子…小1～2本、オリーブオイル…大さじ2、コンソウ…少々、ゆで卵…2個、パセリやカイワレ菜…適量

■作り方

①キャベツはザク切りにする。ニンニクは芽を取り除き、薄切りにする。赤唐辛子は半

台所からの健康づくり

分に切り、種を取る。

②フライパンにオリーブオイル・ニンニク・赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたら、赤唐辛子を取り出す。ちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで弱火で炒める(取り出さず)。赤唐辛子は輪切りにして戻しても良い。

③たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れて表示時間を参考にスパゲティを茹でる。

茹で上がり2～3分前にキャベツを入れる。

④②に湯を切った③を加えて全体を絡め、コンソウで味を調べ、器に盛る。半分に切ったゆで卵を添え、パセリなどの青みを散らす。

■1人分の栄養量

エネルギー 436kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 18.9g、カルシウム 153mg、鉄 2.2mg、塩分 2.4g

春キャベツとちりめんじゃこのパスタ

