



3月のけんこうコーナー

問合せ / 健康福祉部 健康推進室 ☎ 992-5711

裾野赤十字病院夜間救急

☎ 992-0008

急患の方はお問い合わせのうえ、ご来院ください。



日	月	火	水	木	金	土
	1 内科	2 外科	3 内科	4 外科	5 整形	6 外科
7 整形	8 内科	9 内科	10 内科	11 整形	12 整形	13 外科
14 内科	15 内科	16 外科	17 整形	18 外科	19 整形	20 整形
21 内科	22 外科	23 内科	24 外科	25 整形	26 内科	27 内科
28 整形	29 外科	30 内科	31 整形			

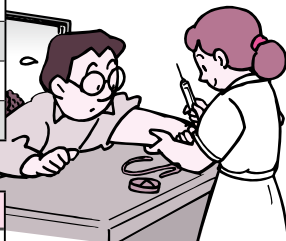
エイズ検査・肝炎検査

エイズ検査 + B型肝炎検査

日(曜日)	時間
3月 3日(水)	17時～19時45分
3月 9日(火)	9時～11時30分
3月16日(火)	13時～15時30分
3月24日(水)	9時～11時30分

C型肝炎検査 + B型肝炎検査

日(曜日)	時間
3月 9日(火)	9時～11時30分
3月24日(水)	9時～11時30分



予約が必要です。エイズ検査の結果は約1時間30分後に分かります。プライバシーは堅く守られます。

ところ / 県東部保健所 (県東部総合庁舎2階 沼津市高島本町1-3)

申込み・問合せ / 県東部保健所地域医療課 ☎ 920-2109

健康相談・教室

個人通知はしません。お申し込みは健康推進室へ。※は申し込みが不要です。



事業名	日・受付時間	対象者
乳幼児健康相談※	1日(月)・8日(月)・15日(月) 9時30分～11時	身体測定や育児などの相談を希望される方
母子食事健康相談	8日(月) 13時～15時	妊産婦・乳幼児
パパママスクール	11日(木) 18時～18時30分	初妊婦・夫・家族
成人健康相談	15日(月) 13時～15時	成人一般
成人食事健康相談	1日(月) 13時～15時	生活習慣病予防の食事指導を希望される方

健診・教室

個人通知します。対象者で通知が届かない場合は、ご連絡ください。

事業名	日・受付時間
	対象者
5カ月児 育児教室	9日(火) 9時～9時15分
	平成21年10月生まれの方
7カ月児 ベビーズサークル	23日(火) 9時～9時15分
	平成21年8月生まれの方
1歳6カ月児 健康診査	16日(火) 13時15分～13時45分
	平成20年9月生まれの方
2歳児 親子教室	24日(水) 9時～9時15分
	平成20年3月生まれの方
3歳児 健康診査	18日(木) 13時～13時30分
	平成19年3月生まれの方



健康だより 女性の健康週間について

3月1日～8日は女性の健康週間です。女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創られた週間です。女性は、女性ホルモンの影響や仕事・結婚・出産・子育て・介護などで身体的・精神的・社会的変化が大きく起こります。その変化に対応できるように日々健康に留意しなければなりません。女性が気をつけたい病気に乳がん・子宮がん・更年期障害・骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}などがあり、肩こり・腰痛・冷え性・便秘・むくみ・貧血などにも注意が必

要です。

健康を守るためには、バランスの良い食事をする事、適度な運動をする事、休養をとりストレスを解消する事、定期的に健康診断を受ける事が大切です。この機会に自分や母・娘など身近な女性の健康を考えてみましょう。健康推進室では、成人健康相談や成人食事健康相談等で健診結果の説明や骨密度測定、生活習慣病予防のための食事や運動指導をしています。女性の方で利用経験のない方、積極的にご活用ください。