

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
国民健康保険特定健診 長寿健診・介護予防健診	1日(水)	13:00~14:00	相良保健センター	医療保険室 ☎0023 健康づくり室 ☎0024 特定健診は、榛原総合病院健診センターでも受診できます。(要予約) ☎9309
	7日(水)		さざんか	
	8日(水)		堀江コミュニティセンター	
総合健康相談・認知症予防相談	7日(水)、21日(水)	9:00~11:00	さざんか	健康づくり室 ☎0024
	14日(水)、28日(水)		相良保健センター	
精神保健福祉総合相談	14日(水)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054(644)9279
	9日(木)	15:00~	島田市保健福祉センター(島田市)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	13日(火)	13:00~17:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054(644)9279

9月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院できません。
なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。☎1131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
5日(日)	玉井整形外科医院 ☎26667	永尾内科循環器科医院 ☎6611
12日(日)	千内科クリニック ☎31001	堀口外科医院 ☎5858
19日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	座光寺医院 ☎3206
20日(祝)	高木内科医院 ☎20003	サガラ眼科 ☎2222
23日(祝)	川田医院 ☎0154	酒井内科医院 ☎1100
26日(日)	徳山整形外科 ☎30666	渥美医院 ☎0583

急病診療施設

志太榛原地域
救急医療センター
☎054(644)0099
■診療時間(年中無休)
19:30~22:00
■診療科目
内科・小児科
■持ち物
保険証や各受給者証
服用中の薬



増田 洋美 保健師

元気があ！ NO. 16
こんにちは、保健師の増田洋美です。介護予防を担当し、健康寿命を延ばすための仕事をしています。年を取っても自分の思うように活動したいという願いはわたしたちに共通するものではないでしょうか。そのためには元気がうちから健康寿命を延ばす準備を始めることが重要です。社団法人国民健康保険中央会が平成9年全国の80歳から85歳までの健康高齢者に聞き取り調査を実施したところ、共通する特徴が見られました。それは▽健康的な生活習慣を実践している▽身体的・精神的・社会的に活動的な生活をしている▽生きがい感や生活満足度が高く長生きへの意欲が高いという

ことでした。皆さんは今の生活を楽しんでますか。生きがいはありますか。「もう年だから」などと考えずに自分のやりたいことや好きなことにチャレンジし続けてください。外に出て人とかわる機会を増やし、社会貢献をするなど、積極的に活動していきましょう。また、体と脳の運動を毎日することも健康寿命を延ばすためには効果的です。日本の平均寿命は延びていますが、体と脳が衰え介護が必要となる人が増えていきます。筋肉は年を取っても鍛えれば向上します。運動を始めるのに遅すぎることはありません。元気高齢者を目指して生活を見直しましょう。筋肉と同じように脳も鍛えることで機能が向上します。読書や日記をつける、計算をしたりすることも脳が活性化します。健康づくり室では、元気な脳を維持するための講座「いきいき脳トレ学習塾」の参加者を募集しています。脳を鍛えながら楽しいひとときを過ごしましょう。

あなたの未来や子どもの未来、家族の未来のために。必ず年に1回はみんなで健康チェックをしましょう。



9月と10月は婦人科検診(子宮がん・乳がん)の月です。

子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付	6日(金)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	13日(水)、27日(水)		相			
1歳児健康相談	9日(金)	9:00~10:00	相	平成21年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	3日(金)	13:00~14:00	相	平成21年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(水)	13:00~14:00	相	平成20年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	21日(水)	13:00~14:00	さ	平成20年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	16日(金)	9:00~10:00	さ	平成19年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	15日(金)	8:30~10:00	相	平成19年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(金)	8:30~10:00	相	平成18年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	7日(水)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	2日(水)		相			
三種混合予防接種	17日(金)	13:00~14:00	さ	平成22年2月~4月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	10日(金)		相			
BCG予防接種	9日(金)	13:00~14:00	さ	平成22年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	6日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	10日(金)	9:30集合	さ	4~11カ月児の希望者	母子健康手帳、タオル ベビースプーン	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日はお休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	内容:子育てや家庭の相談	子支
お母さんと遊ぼう! ちゃちゃっこベビー(要申込)	8日(金)	10:00~11:00	子相	8~11カ月児	バスタオル	子棲
	9日(金)			3~7カ月児		
ブックスタート	15日(金)	13:30~14:30	子棲	平成22年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子棲
のびのび子育て井戸端会議	14日(金)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:エレクトーン演奏	社

*離乳食教室は、午前9時15分までに来場すれば離乳食作りが見学できます。

会場/さ:健康福祉センターさざんか い:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター
子棲:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら)
問い合わせ/健:健康づくり室 ☎0024 子支:子育て支援室 ☎0071 子棲:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から午後11時まで(年中無休)。☎054(247)9910