

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  特定健診を受けていない人は 12月中に必ず受診しましょう	1日(木)	13:00~14:00	細江コミュニティセンター	医療保険室 ☎030023 健康づくり室 ☎030024 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) ☎029309
	2日(金)、14日(木)		萩岡公民館	
	3日(金)、8日(木)、9日(金)		相良保健センター	
	7日(木)		勝間田会館	
	10日(金)		菅山農業就業改善センター	
	21日(木)、22日(金)		さざんか	
総合健康相談・認知症予防相談	7日(木)、21日(木)	9:00~11:00	さざんか	健康づくり室 ☎030024
	14日(木)、28日(木)		相良保健センター	
精神保健福祉総合相談	14日(木)、22日(木)	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

12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。☎01131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
5日(日)	千内科クリニック ☎01001	渥美医院 ☎0583
12日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818	藤原整形外科 ☎0431
19日(日)	いしがね眼科 ☎01400	廣瀬医院 ☎0006
23日(木)	玉井整形外科医院 ☎06667	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
26日(日)	藤本クリニック ☎01200	座光寺医院 ☎3206
29日(木)	川田医院 ☎0154	渡辺内科医院 ☎5232
30日(金)	小田原産婦人科医院 ☎05773	田形内科医院 ☎5320
31日(金)	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎06789	あかほりクリニック ☎5555

\*年末年始の休日当番医については、本紙12月号でもお知らせします。



若杉 早苗 保健師

**元気があー！ NO. 19**

介護予防事業を担当している保健師の若杉早苗です。寝たきりにならず、いつまでも元気に高齢期を過ごすためのお手伝いをしています。

今回は「低栄養(栄養失調)」についてお話しします。低栄養というと、どんなイメージをしますか。飢餓に苦しむアフリカの幼児のお腹が膨らんでいる姿などを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。日本人は戦後50年の間に、諸外国には見られないほど寿命が延びています。これは、高度経済成長に伴う食糧の安定供給と食生活の適度な欧米化が、日本人の長寿を達成したといわれています。

ところが、食べるものが

もう歳だからと食べる事への関心を失わず、栄養を維持することが大切です。「最近食欲がない」「食事の量が減った」と感じている人は、保健師に気軽に相談してください。

この牧之原市にも同様な問題が起こっています。市では、介護予防健診の中で、栄養状態を調べるため、血清アルブミン検査を実施しています。

平成21年度の健診では607人が受診し、143人(全体の24%)が低栄養と判定されました。この判定を受けた人は、決して寝たきりや、足腰が弱い人ではありません。

つまり、自分では元気だと思っている人も、自覚のないまま栄養バランスが崩れ、知らないうちに低栄養になっていくのです。

低栄養になると、感染症を防ぐ抵抗力がなくなり、高齢者の死亡原因の一つである誤嚥性肺炎にかかりやすくなり、寝たきりになってしまう危険性が高くなります。

Message お知らせ

11月から志太榛原地域医療センターの診療時間が週末のみ変更となります。

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(月)、20日(月) 13日(月)、27日(月)	9:00~11:00	☎ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	9日(木)	9:00~10:00	☎	平成21年11月、12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)	2日(木)	9:00~10:00	☎	平成21年4月、5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(木)	13:00~14:00	☎	平成20年11月、12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(木)	13:00~14:00	相	平成20年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	17日(金)	13:00~14:00	相	平成19年10月、11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(木)	8:30~10:00	☎	平成19年5月、6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(木)	8:30~10:00	☎	平成18年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	3日(金)	9:00~11:00	☎	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(木)		相			
三種混合予防接種	20日(月)	13:00~14:00	☎	平成22年5月~7月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	15日(木)		相			
BCG予防接種	10日(金)	13:00~14:00	☎	平成22年8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	2日(木)		相			
パパママおめでた教室	4日(土)、18日(土)	9:30集合	☎	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の方とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	10日(金)	9:30集合	相	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	☎	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
お母さんと遊ぼう! ちやちやっこベビー(要申込)	8日(木)	10:00~11:00	子棟	8~11カ月児	バスタオル	子棟
	9日(木)		子相	3~7カ月児		
ブックスタート	15日(木)	13:30~14:30	子相	平成22年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子棟
のびのび子育て井戸端会議	14日(木)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:クリスマス会、要申し込み 参加費:100円、定員:30組	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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター

☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎: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 ☎030024 子支:子育て支援室 ☎030071 子棟:子育て支援センター榛原 ☎021174  
社:社会福祉協議会 ☎03500

静岡子ども救急電話相談

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時から翌朝8時まで(年中無休)。  
▶ #8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶ ☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶ 所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)  
▶ 診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時 \*金・土・日曜日は翌日午前7時まで。  
▶ 診療科目 内科(12月の土曜日は午後10時まで)、小児科 ▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬  
▶ 問い合わせ ☎054(644)0099