

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	10日(木)	13:00~14:00	さざんか	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
	11日(金)		細江コミュニティセンター	
	29日(水)、30日(木)		坂部区民センター	
胃がん・大腸がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペブシノゲン検査	1日(水)、2日(木)、8日(水)、 21日(水)、22日(木)、24日(土)、 25日(日)、28日(水)	8:15~9:30	相良保健センター	健康推進課 ☎0024
	4日(土)、16日(水)、17日(木)		相良公民館	
	7日(日)		牧之原区民センター	
	9日(火)、10日(水)、11日(木)		トーク地頭方	
	14日(日)、15日(月)		菅山農業就業改善センター	
	18日(木)		萩間公民館	
総合健康相談・認知症予防相談	1日(水)、15日(水)、29日(水) 8日(土)、22日(月)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
HIV抗体検査	10日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	17日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	10日(木)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	17日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	8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
高次脳機能障がい医療等総合相談	30日(水)	14:30~	島田市保健福祉センター(島田市)	
	16日(水)	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

11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おりますので、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)
3日(水)	田崎クリニック ☎08585	堀口外科医院 ☎5858
6日(土)	徳山整形外科 ☎0666	田形内科医院 ☎5320
13日(土)	佐故医院 ☎07010	あかほりクリニック ☎5555
20日(土)	岡野内科医院 ☎1266	小田医院 ☎0426
23日(水)	えんどうこどもクリニック ☎7373	永尾内科循環器科医院 ☎6611
27日(日)	マスタクリニック ☎0555	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434



**元気があ！ NO. 30**

こんにちは。介護予防事業を担当している嘱託管理栄養士の内田見紀です。高齢者の皆さんが、いつまでも食事を楽しくおいしく味わい、健康な生活を送るためのお手伝いをしています。高齢者の皆さん、次のようなことはありませんか。

- ・歯が弱って噛みにくい。
- ・飲み込みにくい。
- ・食欲が湧かない。
- ・調理することが面倒に思える。

高齢期においては、歯や飲み込みの具合、活動量の低下などにより、少食や欠食の傾向がみられます。食事内容に偏りが生じると、体に必要な栄養が摂れず、栄養不足になり、「体重の減少」「貧血」「免疫力の低下」

などを招き、健康を維持することができなくなります。平成22年度の市の健診結果では、アルブミン値が低く、栄養不足が疑われた人が、三割ほどいました。アルブミンとはたんぱく質の一種であり、主として筋肉に含まれています。食事が十分に摂れずいると、体は栄養を補おうとして筋肉を消費するため、その結果、筋肉量が減ります。また、アルブミンは血液をつくるもとでもあるので、貧血も起こしやすくなります。体を健康に保つためには、肉や魚、卵や大豆製品をしっかりと食べることが大切です。歯が弱り噛みにくいときは、ひき肉やすり身などを利用する、柔らかく調理する、とろみを付けるなどして、食べやすく調理しましょう。また、食欲が湧かないときには、間食にプリンやヨーグルトを摂るなど食べやすいものを食べ、調理が面倒なときには、ご飯に卵やしらすがかけて食べたり、出来合いの惣菜を利用するなど工夫しましょう。これからも健康であるために、食事を楽しくおいしく味わってくださいね。

Message お知らせ

高齢者インフルエンザ予防接種が始まりました。流行する前に予防接種を受けましょう。

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	
母子健康手帳の交付	7日(月)、21日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	14日(月)、28日(月)		相			
1歳児健康相談	10日(木)	9:00~10:00	相	平成22年10月、11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)	4日(金)	13:00~14:00	相	平成22年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	8日(水)	13:00~14:00	相	平成21年10月、11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	15日(水)	13:00~14:00	さ	平成21年4月、5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)	9:00~10:00	さ	平成20年9月、10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	16日(木)	8:30~10:00	相	平成20年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	16日(木)	8:30~10:00	相	平成19年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
			さ			
赤ちゃん相談	2日(水)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	7日(日)		相			
三種混合予防接種	22日(水)	13:00~13:45	さ	平成23年4月~6月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	15日(土)		相			
BCG予防接種	1日(水)	13:00~13:45	さ	平成23年7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	11日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	11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	事前に電話連絡	子支
ブックスタート	21日(月)	13:00~13:30 受付時間	い	平成23年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子様
のびのび子育て井戸端会議	1日(水)	10:00~11:30	小	入園前の子ともとその親	内容:歩いて公園に行こう *い〜ら集合 雨天中止	社
	22日(水)		さ			

\*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  
 子支:子育て支援センター榛原(さざんか) 子支:子育て支援センター相良(い〜ら) 小:小堤山公園  
 問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子様:子育て支援センター榛原 ☎0174  
 社:社会福祉協議会 ☎5187

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(11月の金曜日は午後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