

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談・認知症予防相談	17日(火)、31日(火) 10日(火)、24日(火)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎024
HIV抗体検査	5日(木) 19日(木)	18:00~19:40 9:00~11:00	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
肝炎ウイルス検査	5日(木) 19日(木)	17:30~ 11:20~	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
精神保健福祉総合相談	11日(金) 25日(金)	14:30~ 13:30~	島田市保健福祉センター (島田市) 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
高次機能障がい医療等総合相談	18日(金)	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

1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。

* 藤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)
1日(日)	いしが眼科 ☎1400	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
2日(日)	玉井整形外科医院 ☎6667	瀧美医院 ☎0583
3日(火)	千内科クリニック ☎1001	廣瀬医院 ☎0006
8日(日)	川田医院 ☎0154	田形内科医院 ☎5320
9日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	あかほりクリニック ☎5555
15日(日)	高木内科医院 ☎0003	渡辺内科医院 ☎5232
22日(日)	玉井整形外科医院 ☎6667	小田医院 ☎0426
29日(日)	小田原産婦人科医院 ☎5773	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434

* 年末年始の休日当番医については、本紙4ページをご覧ください。

元気な我が家！ NO. 32

こんにちは、「介護予防」事業を担当している保健師の植田です。
介護予防という言葉が使われ始めて6年目になりました。今年、結核検診を受診された人にアンケートを行ったところ、約7割がこの言葉を知っているという回答があり、本市においても少しずつ介護予防という言葉が浸透してきていることが分かりました。
「介護予防」とは、高齢者が介護を必要とせず、生き生きとした自分らしい生活を送れるようにするための取り組みのことです。
現在、市の高齢化率は24.3%ですが、44年後の2055年にはわが国の高齢化率が40.5%になると推計されています。これを、100人が住んでいる町に例えると、65歳以上の住民が40人いることとなります。
そして、1人の高齢者(65歳以上)を1・3人の現役世代(15歳~64歳)で支えることになるのです。(2010年は2・8人で支えて

います)
介護予防とは、皆さんが健康を維持し続け、高齢になっても「支えられる側」ではなく、地域を「支える側」になることで町を維持していくこと、という活動なのです。
44年後というと、現在21歳の人が65歳を迎える年です。決して、現在の高齢者だけの問題ではないのです。誰もが健康づくりに留意し、地域を支える側になるための「介護予防」を、始める必要があるのです。
市では、次のような事業を行っていますので、気軽に相談してください。
■**介護予防教室**
65歳以上で生活機能の低下が見られる人を対象とした、要介護状態にならないための足腰の筋力トレーニングや肩のストレッチなど運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上などの指導(1教室で週1回、計12回程度)
■**歩友ウォーキング教室**
高齢者を対象とした毎月10日と20日に開催しているウォーキング教室(ポランティアMAPまきのはら)



生きがいリーダー連絡協議会「ハッピー」による介護予防貯筋体操の普及活動

が作成した市内のウォーキングコースを歩きます)
■**介護予防講座**
老人クラブやサロンを対象に、専門の講師や保健師が公民館などに出張し、認知症予防や栄養改善などのテーマで行う健康講座
■**ポランティアによる介護予防教室**
ポランティア「生きがいリーダー」による、各地域の高齢者を対象とした週1回から月2回程度の認知症予防教室や貯筋体操教室
■**ポランティアによる栄養改善講座**
食のポランティア「ちよつとサポーター」や「健康づくり食生活推進協議会」による、低栄養予防のための講座や試食提供

Message お知らせ

咳エチケット、マスク、うがい手洗いでインフルエンザを予防しましょう。

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	16日(月)、30日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	23日(月)		相			
1歳児健康相談	12日(金)	9:00~10:00	相	平成22年12月、23年1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)	6日(金)	13:00~14:00	相	平成22年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	20日(金)	13:00~14:00	相	平成21年12月、22年1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	17日(火)	13:00~14:00	さ	平成21年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	19日(木)	9:00~10:00	さ	平成20年11月、12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	18日(水)	8:30~10:00	相	平成20年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	相	平成19年12月、20年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	5日(木)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	16日(月)		相			
三種混合予防接種	18日(火)	13:00~13:45	さ	平成23年6月~8月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 子診票、体温計	健
	13日(月)		相			
BCG予防接種	6日(金)	13:00~13:45	さ	平成23年9月生まれ	母子健康手帳 子診票、体温計	健
	10日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	13日(月)	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	23日(月)	13:00~13:30 受付時間	い	平成23年9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	31日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:豆まき、要申し込み 参加費:100円	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
す:子育て支援センター榛原(さざんか) す:子育て支援センター相良(い〜ら)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎024 子支:子育て支援課 ☎0071 子棲: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(1月の日曜日は午後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