

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康診査・介護予防健診	22日(水)、23日(木)	13:00~14:00	相良保健センター	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
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	14日(水)、21日(水)、24日(金)	8:15~9:30	さざんか	健康推進課 ☎0024
	15日(木)、16日(金)		静波コミュニティ防災センター	
	17日(金)		川崎コミュニティ防災センター	
	20日(月)		坂部区民センター	
	22日(水)、23日(木) 28日(火)、29日(水)		細江コミュニティセンター	
	27日(月)、30日(木)		勝間田会館	
総合健康相談・認知症予防相談	7日(水)、21日(水) 14日(水)、28日(水)	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	2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
	16日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	2日(木)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	16日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	14日(水)、29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

6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。☎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)	赤堀整形外科医院 ☎0117	渡辺内科医院 ☎5232
12日(日)	加藤内科医院 ☎0701	田形内科医院 ☎5320
19日(日)	三輪クリニック ☎7300	あかほりクリニック ☎5555
26日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789	小田医院 ☎0426

元気があ！ NO. 25

保健師の増田洋美です。8020(ハチマル・ニマル)運動を知っていますか。これは80歳になっても20本の歯を保つことを目指す運動です。なぜ20本なのでしょう。それは20本以上の歯がある高齢者は、何でもよく食べることができ、大変活発に自分の人生を楽しみ、健康寿命が長いことが分かっています。

8020運動は高齢者だけの問題と勘違いされがちですが、歯は胎児期から作られ、乳歯・永久歯と生え変わります。永久歯は生涯使うものですから、若いころからの注意が必要です。

歯を失う原因は、主に歯と歯周病です。歯周病は、さまざまな症状を持ち、中高年からの病気というイメージがあるかもしれませんが、実は20歳代でも約7割、30歳代では約8割の人がかかっているといわれています。歯周病は放っておくと、どんどん進みますが、歯に対する関心は十分



平成22年度「8020歯つびー研修会」でブラッシングする参加者

市では、7月下旬に歯周病予防について学ぶための「8020歯つびー研修会」の開催を予定しています。皆さんも一緒に歯の大切さを学び、正しいブラッシングを身に付けましょう。

歯周病の予防は、まずは効果的なブラッシングです。とにかく1本1本丁寧に磨くことを心がけましょう。次に定期的な健診を受けましょう。初期の段階は自覚症状がありません。予防にはまず自分の歯肉の状態を知ることから始まります。そのためにかかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けることが重要となります。

Message お知らせ

6月から各種がん検診が始まります。自分の健康を守るために年に1度、がん検診を受けましょう。

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	問
母子健康手帳の交付	6日(月)、20日(月)	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(水)	9:00~10:00	さ	平成22年5月、6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(水)	9:00~10:00	さ	平成21年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(水)	13:00~14:00	さ	平成21年5月、6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	相	平成20年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	17日(金)	13:00~14:00	相	平成20年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	15日(水)	8:30~10:00	さ	平成19年11月、12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(水)	8:30~10:00	さ	平成19年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	1日(日)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	3日(月)		相			
三種混合予防接種	16日(水)	13:00~13:45	さ	平成22年11月~12月、平成23年1月生まれ(期追加者)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	9日(水)		相			
BCG予防接種	6日(月)	13:00~13:45	さ	平成23年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	1日(日)		相			
パパママおめでた講座	4日(土)、18日(土)	9:30集合	さ	妊娠5か月から8か月までの安定期の人とその夫	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か月児の希望者	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	20日(月)	13:00~13:30 受付時間	子棟	平成23年2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(水)	10:00~11:30	油	入園前の子どもとその親	内容:公園で遊ぼう (*雨天中止)	社

*離乳食教室は、午前9時15分までに会場へ来ていただけ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 相:相良保健センター 油:相良油田の里公園
子棟: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:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子棟: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)3910……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(6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