

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	7日(日)	13:00~14:00	さざんか	国民健康保険課 ☎0023 健康推進課 ☎0024
	8日(日)、9日(金)		相良保健センター	
婦人科検診	2日(金)、28日(日)	9:10~9:30	さざんか	健康推進課 ☎0024
	29日(日)、30日(金)	13:00~13:20	相良保健センター	
総合健康相談・認知症予防相談	6日(日)、20日(日)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(日)、27日(日)		相良保健センター	
HIV抗体検査	1日(日)	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
	15日(日)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(日)	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
	15日(日)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	28日(日)	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
	22日(日)	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	12日(日)	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)
4日(日)	いしだ眼科 ☎341400	田形内科医院 ☎5320
11日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	あかほりクリニック ☎5555
18日(日)	藤本クリニック ☎241200	小田医院 ☎0426
19日(祝)	石井内科皮膚科医院 ☎220013	永尾内科循環器科医院 ☎6611
23日(祝)	高木内科医院 ☎220003	渡辺内科医院 ☎5232
25日(日)	川田医院 ☎0154	座光寺医院 ☎3206



小川 萌 保健師

元気があ！ NO. 28

新人保健師の小川萌です。高齢者の皆さんに、いつまでも健康で自分らしく暮らしてもらうためのお手伝いをしています。

65歳以上の皆さん、片足で何秒も立っていませんか。男性で20秒未満、女性で10秒未満だった人は同世代の人に比べて、足の筋力が低下している可能性があります。

65歳以上で介護が必要な人の10人に1人は転倒や骨折の原因です。転倒しやすくなる原因の一つに筋力の低下があります。

「私は毎日歩いているから大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、歩くことはもちろん大切です。しかし、ウォーキングで使う筋力は体全体の筋力の2割から3割までに過ぎず、

立つたり座ったり、階段を上り下りするために必要な筋力や、転倒を防ぐための筋力上げるには歩くだけでは十分とはいえません。転倒を防ぐためには、ウォーキングに加え、筋力トレーニングが効果的です。腰や膝が痛い人は運動が余計あつづくに思ってしまうかもしれませんが、筋力トレーニングをすると骨が丈夫になり、筋力が付き、腰や膝の痛みの改善にも役立ちます。

たとえ、90歳以上の人でも体を動かすことで筋力は上がります。

市では転倒予防のためのさまざまな教室を実施しています。教室に参加し、こつと足の筋力が付き、転倒しにくくなったことに加え、以前より速く歩くことができるようになった人もいます。

「具体的な運動方法を知りたい」「一人ではなかなか続かない」という人は、仲間と一緒に楽しく筋力アップしませんか。

いつまでも自分らしく、元気に過ごすためにも、筋肉の貯金(筋)を始めましょう。

Message お知らせ

まだまだ暑い日が続いています。熱中症に注意して、なるべく涼しい場所で小まめに水分を取りましょう。

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	5日(日)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	12日(日)、26日(日)		相			
1歳児健康相談	8日(日)	9:00~10:00	相	平成22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)	2日(日)	13:00~14:00	相	平成22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	13日(日)	13:00~14:00	相	平成21年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	20日(日)	13:00~14:00	さ	平成21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)	15日(日)	9:00~10:00	さ	平成20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	21日(日)	8:30~10:00	相	平成20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	21日(日)	8:30~10:00	相	平成19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	6日(日)	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	16日(日)	13:00~13:45	さ	平成23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
	12日(日)		相			
BCG予防接種	9日(日)	13:00~13:45	さ	平成23年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	5日(日)		相			
離乳食教室(要予約)	9日(日)	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	15日(日)	13:00~13:30 受付時間	い	平成23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	6日(日)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	パネルシアター・葉のお話 木のおもちゃで遊んでみよう	社
	20日(日)		い			

*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) 子棲: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(9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