

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
胃がん・大腸がん・肺がん検診 肝炎ウイルス検査・喀痰検査 (オプション検査あり)	24日(金)、25日(土)、26日(日) 31日(金)	8:15~11:00	相良保健センター さざんか	榛原総合病院健診センター ☎26144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎230024
総合健康相談	15日(火)、29日(火) 8日(火)、22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 ☎230024
HIV抗体検査	10日(金) 24日(金)	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	10日(金) 24日(金)	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	16日(火) 23日(火)	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
高次脳機能障がい医療等総合相談	16日(火)	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
不妊不育専門電話相談	毎週(火)・(金) (祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター(三島市)	県不妊不育専門相談センター ☎055(991)2006

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。 ☎21131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
1日(日)	田崎クリニック ☎28585	あかほりクリニック ☎55555
2日(日)	徳山整形外科 ☎30666	小田医院 ☎20426
3日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	永尾内科循環器科医院 ☎36611
6日(日)	いしだ眼科 ☎1400	廣瀬医院 ☎20006
13日(日)	玉井整形外科医院 ☎26667	酒井内科医院 ☎51100
14日(日)	千内科クリニック ☎1001	渥美医院 ☎20583
20日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	藤原整形外科 ☎50431
27日(日)	高木内科医院 ☎20003	サガラ眼科 ☎32222

*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。

市では毎年、各種検診の申し込みに合わせて65歳以上の高齢者が参加できる「元気があ！」という運動教室を開催しています。この教室では、毎週木曜日の午後10時から11時30分まで、高齢者の生活機能向上を目的として、運動指導員が個別に指導を行います。この教室では、毎週木曜日の午後10時から11時30分まで、高齢者の生活機能向上を目的として、運動指導員が個別に指導を行います。



目を開けて、片足立ちでバランス能力を測定

元気があ！
NO. 44

転倒による骨折は、年齢が高くなるほど増えていきます。65歳以上の人が寝たきりになる原因の約1割が転倒、骨折です。転びやすくなる原因の一つに、筋力の低下やバランス感覚の変化などの身体機能の低下があります。寒い冬、外出があつくと、足腰の筋力は衰える一方です。「転びやすくなる」原因の一つは、筋力の低下やバランス感覚の変化などの身体機能の低下があります。寒い冬、外出があつくと、足腰の筋力は衰える一方です。「転びやすくなる」原因の一つは、筋力の低下やバランス感覚の変化などの身体機能の低下があります。

上の方の生活機能についてアンケート調査を実施しています。その結果、運動機能の低下が見られる方を対象に、健康度をアップする3カ月の教室を年間3回開催しています。毎回の教室では、椅子に座って手の運動や頭の運動(レクリエーションを含む)を行いながら、楽しくウォーミングアップをしていきます。そして徐々に足の大きな筋肉の運動や、足の指でタオルをつまんだりといったトレーニングを行い、踏ん張りが効くように鍛えていきます。個別メニューの指導もあります。アンケート調査では、70歳を超えると運動機能が急激に低下していくことも分かりました。若いうちから足腰の筋力をつけて、いつまでも活動的に生活できるようにしましょう。

保健師 古川馨子

Message
お知らせ

寒さで体調を崩しやすい時期です。睡眠と栄養を取り、しっかり体調を管理しましょう。

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	問
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談)	7日(日)、21日(日) 28日(日)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	10日(金)	9:00~10:00	相	平成23年12月、24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)	11日(土)	13:00~14:00	相	平成23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	8日(火)	13:00~14:00	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
2歳6カ月児歯科健診	15日(火)	13:00~14:00	さ	平成22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)	17日(木)	9:00~10:00	さ	平成21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	16日(水)	8:30~10:00	相	平成21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	16日(水)	8:30~10:00	相	平成20年12月、21年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	7日(日) 8日(日)	9:00~11:00	相 さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
三種混合予防接種	16日(火) 22日(月)	13:00~13:45	さ 相	I期初回未了者・I期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
BCG予防接種	9日(日) 10日(月)	13:00~13:45	相 さ	平成24年9月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
離乳食教室(要予約)	18日(土)	9:30集合	さ	4~6カ月児の希望者	母子健康手帳	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	22日(火)	13:00~13:30 受付待機	子相	平成24年9月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子棲
のびのび子育て井戸端会議	29日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:節分 参加費:100円 要申し込み・定員30組	社

*1歳6カ月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

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 BCG:相良B&G海洋センター
子棲: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 ☎230024 子支:子育て支援課 ☎20071 子棲:子育て支援センター榛原 ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎25187

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……ブ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