

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	21日(木)、22日(金)	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
	28日(木)		さざんか	
	29日(金)		細江コミュニティセンター	
胃がん・大腸がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査	11日(木)、19日(木)、27日(木)	予約制となるため、予約時間に受診してください	さざんか	榎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)
	12日(木)、26日(木)		細江コミュニティセンター	
	14日(木)、21日(木)		坂部区民センター	
	13日(木)、20日(木)、28日(木)		相良保健センター	
	15日(金)、25日(金)		牧之原区民センター	
	18日(月)		榎原総合病院	
総合健康相談・認知症予防相談	5日(木)、19日(木)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(木)、26日(木)		相良保健センター	
HIV抗体検査	7日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	21日(木)	9:00~11:00	(藤枝市)	
肝炎ウイルス検査	7日(木)	17:30~	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	21日(木)	11:20~	(藤枝市)	
精神保健福祉総合相談	12日(木)、27日(木)	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。
*榎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(榎原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
3日(日)	川田医院 ☎0154	渥美医院 ☎0583
10日(日)	小田原産婦人科医院 ☎05773	藤原整形外科 ☎0431
17日(日)	赤堀整形外科医院 ☎0117	廣瀬医院 ☎0006
24日(日)	加藤内科医院 ☎0701	中村医院耳鼻咽喉科 ☎0434

元気があらず！
NO. 37

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気をこぞ知っていますか。
タバコの煙など、有害物質を長年にわたり吸うことが原因で発症する肺の炎症疾患で、肺がスポンジ状になるため肺での酸素の出し入れがうまくできず、呼吸が苦しくなってしまうことが多くあります。重症化すると死に至ることもあります。知られていません。

こんな症状に注意
しかし、40歳以上の約10人に1人が「COPDの疑いあり」と言われています。咳・痰・息切れなど、ありふれた症状から始まってゆっくり進行するため、見過ごされやすいのがこの病気の特徴です。悪化すると日常生活動作をするにも息切れをしなければならず、一生酸素吸入を必要とする生活になってしまいます。下のチェック項目に一つでも該当する場合は、早めに医療機関へ相談することをお勧めします。

■あなたもチェックしてみましょう

チェック項目
タバコを吸っている、または過去に吸っていた
風船を膨らませることができない
風邪でもないのに咳、痰が続く
痰が粘ついたり、膿が混じったように見える
呼吸するとゼイゼイしたり、ヒューヒューという坂道で息切れがする
年齢の割に疲れやすい

①禁煙
COPD患者の90%は、喫煙者です。最大の原因はタバコの煙なので、予防には禁煙が重要です。今からでも遅くありません。今すぐ禁煙を。タバコ代も節約できます。

②定期健診の受診
呼吸の検査は、スパイロメーターという器械を使って簡単にできます。

禁煙と定期健診の受診で、予防と早期発見に努めましょう。

保健師 都築理恵子

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	4日(木)、18日(木)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	11日(木)、25日(木)		相			
1歳児健康相談	14日(木)	9:00~10:00	さ	平成23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)	7日(木)	9:00~10:00	さ	平成22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	12日(木)	13:00~14:00	さ	平成22年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	19日(木)	13:00~14:00	相	平成21年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(金)	13:00~14:00	相	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6カ月児歯科相談	20日(木)	8:30~10:00	さ	平成20年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	20日(木)	8:30~10:00	さ	平成20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(金)	9:00~11:00	相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	6日(木)		さ			
三種混合予防接種	7日(木)	13:00~13:45	相	平成23年11月~平成24年1月生まれ1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	15日(木)		さ			
BCG予防接種	5日(木)	13:00~13:45	さ	平成24年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	8日(木)		相			
パパママおめでた講座	2日(金)、16日(金)	9:30集合	さ	妊娠5カ月から8カ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)	8日(金)	9:30集合	相	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(木)	13:00~13:30 受付待機	さ	平成24年2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	5日(木)	10:00~11:30	海	入園前の子どもとその親	内容:親子体操 参加費:無料	社

*4月から離乳食教室の開始時間や対象、持ち物などが変わりましたので注意してください。
会場/さ:健康福祉センターさざんか 相: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榎原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 海:海浜体育館(波津1555)
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榎原 ☎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……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

志太榎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