

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 (オプション検査あり)	3日(金) 9日(金)、10日(金) 27日(金)	13:00~14:00	トーク地頭方 萩間公民館 さざんか	国民健康保険課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:105円、前立腺がん検査:1,680円、心電図:1,680円、貧血検査:210円
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)	18日(水)、21日(土)、28日(金) 3日(金)、24日(金) 16日(金)、23日(金) 17日(金) 20日(月) 22日(水) 27日(月) 28日(火) 29日(水)	*予約制となるため、予約時間に受診してください	トーク地頭方 榎原総合病院 さざんか ハイナン農協東萩間支店 坂部区民センター 萩間公民館 い〜ら 勝間田会館 香山農業就業改善センター	榎原総合病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024 オプション検査料金 前立腺がん検査:2,100円、ペブシノゲン検査:2,100円、ABC検診(ペブシノゲン検査+ヘリコバクター・ピロリ菌検査):3,150円 *実施医療機関により、オプション検査料金が異なりますので、ご確認ください。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	1日(水) 3日(金) 16日(金) 17日(金) 21日(火) 23日(木) 24日(金) 27日(日)	13:15~14:30	遠渡公民館 堀の内農業研修センター 青池公民館 白井公民館 落居公民館 朝生公民館 奇子公民館 鬼女新田公民館	榎原総合病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
婦人科検診	22日(水)①、② 23日(木)①のみ 23日(木)②のみ 24日(金)①、② 25日(土)①のみ	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	い〜ら 相良保健センター 萩間公民館 トーク地頭方 さざんか	健康推進課 ☎0024
総合健康相談・認知症予防相談	7日(火)、21日(火) 14日(火)、28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 ☎0024
HIV抗体検査	2日(水) 16日(水)	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	2日(水) 16日(水)	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	7日(火)、22日(火)	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
不妊不育専門電話相談	毎週(水)・(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

Message
お知らせ

暑い季節になりました。熱中症予防に水分と栄養補給をしましょう。

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	6日(月)、20日(月) 13日(月)、27日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	9日(水)	9:00~10:00	さ	平成23年7月、8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歳児歯科健診	7日(火)	13:00~14:00	さ	平成22年7月、8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(火)	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
3歳児健診(満年齢)	24日(金)	13:00~14:00	相	平成21年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	29日(水)	8:30~10:00	さ	平成21年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	29日(水)	8:30~10:00	さ	平成20年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	1日(水) 3日(金)	9:00~11:00	さ 相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
三種混合予防接種	10日(金) 17日(金)	13:00~13:45	さ 相	平成24年1月~平成24年3月生まれ、1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
BCG予防接種	2日(水) 6日(日)	13:00~13:45	さ 相	平成24年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
パパ、ママおめでとう講座	4日(土)、18日(土)	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)	10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 *祝日は休み	9:00~16:00	相	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	さ	平成24年4月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子機
のびのび子育て井戸端会議	7日(火)	10:00~11:30	さ	入園前の子どもとその親	内容:夏服バザー・中高生と遊ぼう	社

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
子機:子育て支援センター榎原(さざんか) 子機: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 子機: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(8月の金曜日は午後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

8月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榎原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
5日(日)	岡野内科医院 ☎31266	座光寺医院 ☎3206
12日(日)	えんどうこどもクリニック ☎7373	サガラ眼科 ☎2222
19日(日)	マスタクリニック ☎0555	堀口外科医院 ☎5858
26日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	渥美医院 ☎0583

*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

元気な我が家! NO. 39
認知症予防は、牧之原市高齢者保健福祉計画の重点目標の一つとなっており、ここ数年、市民の皆さんの関心も高くなっています。認知症にもさまざまな種類がありますが、早期の認知症の9割を占めるのが「アルツハイマー型認知症」だと言われています。このアルツハイマー型認知症は「生きがいがない」「楽しみがない」などの「ないない尽くし」の生活習慣から引き起こされる、生活習慣病です。



平成23年度の「いきいき脳トレ学習塾」の様子

認知症は、まだ自分には関係ないと思われる方も多いかもしれませんが、予防するには若い年齢からの意識づくりと生活習慣が重要になってきます。ご自分の10年後、20年後の姿を思い浮かべてみてください。皆さんは、どんな仲間と何をしたい楽しんでいてでしょうか。仲間や趣味は、急いできるものではありません。若い元気なうちから、老後も一緒に楽しめる幅広い仲間や、複数の趣味を持つ努力をしましょう。また、認知症の多くは会話のない家庭から発生します。夫婦や家族でだらんの時間を作ったり、あいさつをするなど、家庭内で会話の機会をたくさん持つように心がけましょう。市では、認知症予防教室「いきいき脳トレ学習塾」の参加者を募集しています。これは65歳以上の市民を対象に、簡単な読み書き計算の教材を用いて、脳の前頭部の機能を鍛えるものです。また、学習の丸付けなどをお手伝いして下さる学習サポーターも同時募集しています。金曜日の午前にお時間がある65歳未満の方、あなたの笑顔を地域のために生かしてみませんか。ボランティア活動は、自分自身の心の満足度を高めるためにもお勧めです。

保健師 増田洋美

*「いきいき脳トレ学習塾」参加者募集の詳細内容は、本紙20ページの生活情報欄をご覧ください。