

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 長寿検診 (オプション検査あり)	13日(金)、19日(木) 18日(水)、20日(金)	12:45~14:00	相良保健センター 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:100円、前立腺がん検査: 1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	16日(日)、17日(月) 18日(水)、19日(木)	8:30~11:00	さざんか 相良保健センター	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 ☎0024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,850円、ペプシノ ゲン検査:2,100円、ABC検診(ペプシノゲン検査+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。
HIV抗体検査	1日(回) 19日(木)	13:00~16:00 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	1日(回) 19日(木)	15:30~ 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
総合健康相談・もの忘れ相談	3日(水)、17日(日) 10日(水)、24日(日)	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
精神保健福祉総合相談	10日(水)、25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福祉こども課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(土)・(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

12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)	岡野内科医院 ☎31266	田形内科医院 ☎5320
8日(日)	徳山整形外科 ☎30666	中村医院耳鼻咽喉科 ☎0434
15日(日)	えんどうこどもクリニック ☎27373	渡辺内科医院 ☎5232
22日(日)	マスタクリニック ☎30555	廣瀬医院 ☎0006
23日(月)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎31818	あかほりクリニック ☎5555
29日(日)	えんどうこどもクリニック ☎27373	堀口外科医院 ☎5858
30日(月)	マスタクリニック ☎30555	座光寺医院 ☎3206
31日(火)	赤塚整形外科医院 ☎20117	サガラ眼科 ☎3222

早い段階から対策を
40代の5人に4人は、ロ
コモおよびロコモ予備重と

運動器の障がい
ロコモとは、「運動器症
候群」と言い、筋肉や骨
関節、軟骨、椎間板といっ
た運動器のいずれか、ある
いは複数に障がいがあり
、歩行や日常生活に何ら
かの障がいをもたらして
いる状態のことです。運
動器の障がいは、脳卒
中やがんなど命にかか
る病気に比べ、予防への
関心が低い傾向にあり
ます。
しかし、65歳以上の高
齢者が要介護状態にな
る原因の約3割は、「運
動機能の低下」に関係
するものであり、健康
寿命を延ばすためには
、運動器を健康に保
つことが大切です。

あなたは、「ロコモテ
イプリントルーム(以下、
ロコモ)」という言葉をご
存じですか。
NO. 55



ロコモ予備の運動
運動や重い物などは、な
るべく自転車や徒歩で。
エレベーターやエスカ
レーターではなく階段を使
う。
歩幅を広くして速く歩
く。
ラジオ体操をする。
仕事の休憩時間に散歩
する。
また、今すでに足腰に痛
みや違和感を感じている
方は、お近くの整形外科
にご相談ください。
保健師 小川 萌

今日より10分多く、体を動
かすことが、ロコモ予備に
つながります。忙しい毎日
の中でもできる運動をい
くつかご紹介します。
言われています。どの年代
においても、ロコモ予備は
早く始めるのに越したこ
とはありません。

Message | 12月に今年度、最後の複合がん検診が行われます。まだ受診していない方は、受診しましょう。

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)	2日(月)、16日(金)、30日(金) 9日(月)	9:00~11:00	相 相	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	12日(木)	9:00~10:00	相	平成24年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	5日(木)	9:00~10:00	相	平成24年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	3日(水)	13:00~14:00	相	平成23年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	17日(水)	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
3歳児健診(満年齢)	20日(土)	13:00~14:00	相	平成22年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	相	平成22年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	18日(水)	8:30~10:00	相	平成21年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	4日(水) 6日(金)	9:00~10:30	相 相	乳児と保護者	母子健康手帳	健
4種混合予防接種	11日(水) 12日(木)	13:00~13:45	相 相	平成25年6~8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
3種混合予防接種	11日(水)	13:00~13:45	相	平成24年5月以前に生まれ、 3種混合または不活化ポリ オを1回以上接種した方 (7歳6カ月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
不活化ポリオ予防接種	9日(月)	13:00~13:45	相			
BCG予防接種	19日(木) 24日(水)	13:00~13:45	相 相	平成25年6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
パパママおめでた講座	7日(土)、21日(土)	9:30集合	相	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)	13日(金)	10:00開始	相	4~6か月児の保護者	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(金)	13:00~13:30 受付	相	平成25年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子検
のびのび子育て井戸端会議	17日(水)	10:00~11:30	相	入園前の子どもとその親	内容:クリスマス会 参加費、申し込み不要	社

*1歳6か月健康診査および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/相: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 相:相良B&G海洋センター
相:子育て支援センター榛原(さざんか) 相:子育て支援センター相良(い〜ら) 相:老人福祉センター龍眼荘
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子検:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

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(12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