

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 (オプション検査あり)	1日(金)、2日(土)	8:15~11:00	さざんか	榛原総合病院健診センター ☎026144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎0024
総合健康相談	5日(火)、19日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	7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
	21日(日)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7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
	21日(日)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	12日(火)、27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(火) (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

2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
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。 ☎01131

期日	開業医 (榛原・吉田地域)	開業医 (相良・御前崎地域)
3日(日)	川田医院 ☎0154	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
10日(日)	加藤内科医院 ☎0701	渡辺内科医院 ☎5232
11日(祝)	赤坂整形外科医院 ☎0117	田形内科医院 ☎5320
17日(日)	小田原産婦人科医院 ☎5773	あかほりクリニック ☎5555
24日(日)	三輪クリニック ☎7300	小田医院 ☎0426

健康は個人の努力だけで
維持できるものではなく、
地域全体で支えていく環境
づくりが欠かせません。
例えば、活動量が減り体
力が落ちて、自分一人では
遠くへ外出することが不安
だと感じている方がいたと

心強い存在です。
健康づくりや
介護予防に携わるボラン
ティアの皆さんが、数多く
います。地区サロンや貯筋
体操教室、認知症予防教室
といった事業の運営に関わ
るなど、高齢者の皆さんの
健康づくりや外出の場づく
りを支えてくださる、大変

この理由の一つとして、
昨年6月、厚生労働省か
ら「静岡県健康寿命が男
女総合で日本一」という
データが公表されました。
健康寿命とは、介護を受け
たり、病気で寝たきりに
なったりせず、元気に過ご
せる期間をいいます。

本市にも、健康づくりや
介護予防に携わるボラン
ティアの皆さんが、数多く
います。地区サロンや貯筋
体操教室、認知症予防教室
といった事業の運営に関わ
るなど、高齢者の皆さんの
健康づくりや外出の場づく
りを支えてくださる、大変

元気があ
いかにあ
NO. 45



地域の仲間と楽しく運動 (地頭
方ビタミンスクール)

社会活動が活発な人ほど、
健康寿命が長いという研究
結果もあります。「自分は元
気だからまだ大丈夫」と言
わずに、元気なうち・若い
うちから、介護予防や健康
長寿のための取り組みを始
めましょう。
保健師 小林友紀乃

します。そんなとき、歩い
て出掛けられる場所で定期
的な集まりがあり、友人と
会って会話をし、笑い合え
る場があれば、これにより
筋力低下の予防や閉じこも
り予防などが期待できます。
平成25年度、市では高齢
者を地域全体で支えるため
の「健康づくりリーダー養
成講座」を実施予定です。
講義や実習を通して健康寿
命を延ばすための知識や技
術を学び、先輩ボランティア
の皆さんと一緒に活動し
ませんか。多くの皆さんの
受講をお待ちしています。

Message
お知らせ

1月末に「平成25年度がん検診等申込調査書」を全世帯に郵送します。
「高齢者インフルエンザ予防接種」も忘れずに申し込んでください。

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)	4日(火)、18日(火)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	25日(火)		相			
1歳児健康相談	14日(日)	9:00~10:00	さ	平成24年1月、2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(日)	9:00~10:00	さ	平成23年6月、7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(火)	13:00~14:00	さ	平成23年1月、2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(火)	13:00~14:00	相	平成22年7月、8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12月、22年1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(火)	8:30~10:00	さ	平成21年7月、8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(火)	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
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(日)		さ			
三種混合予防接種	14日(日)	13:00~13:45	さ	1期初回未完了者・ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	20日(日)		相			
BCG予防接種	5日(火)	13:00~13:45	さ	平成24年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	8日(金)		相			
パパママおめでた講座	2日(土)、23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)	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(火)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成24年10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 100円	子様
のびのび子育て井戸端会議	26日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:ひなまつり 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 BG:相良B&G海洋センター
子様:子育て支援センター榛原(さざんか) 子支: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 子様: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……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(2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