

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
婦人科検診 <b>追加</b> (子宮頸がん、乳がん検診)	10日(月)	①9:00~9:30 ②13:00~13:30	さざんか	乳がん:30歳以上の和暦奇数年生まれ 子宮頸がん:20代の全員 30歳以上の和暦奇数年生まれ 参加費 乳がん:2,300円、子宮頸がん:1,900円 *申込期限:2月7日(金) 予約制 健康推進課 ☎0024
総合健康相談・認知症予防相談	4日(火)、18日(火) 25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	6日(木) 20日(木)	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	6日(木) 20日(木)	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	18日(火)、26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福祉こども課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(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

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、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)
2日(日)	高木内科医院 ☎0003	座光寺医院 ☎3206
9日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	遼美医院 ☎0583
11日(火)	川田医院 ☎0154	藤原整形外科 ☎0431
16日(日)	赤堀整形外科医院 ☎0117	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
23日(日)	小田原産婦人科医院 ☎05773	廣瀬医院 ☎0006

健康づくりリーダーは、地域に出向いて体操などを広める「生きがいリーダー」連絡協議会「ハッピー」の他、認知症予防教室の学習サポーターや、ウォーキング



市長から認定証を交付されるリーダーたち

保健師 池谷久美子

**元気なリーダーを応援!**  
NO. 57

健康づくりリーダー養成講座の閉講式が11月19日に行われ、30人の新たなリーダーが誕生しました。

**活躍する健康づくりリーダー**

この講座は、「将来、寝たきりや認知症にならないで、元気に高齢期を過ごす」という一つの目標に向かい、地域で予防活動を行う人材を育てる活動です。平成13年度から開催され、これまで126人が参加。講座は全8回で受講者は、高齢期の体の特徴とその対応を高齢者疑似体験を通じて学んだり、体や頭を使うレクリエーションや転びにくい体づくりのための体操を、高齢者が集う地域のサロンや教室に出向き実習をしたりと、講義や実技など幅広く学習しました。

健康づくりリーダーは、地域に出向いて体操などを広める「生きがいリーダー」連絡協議会「ハッピー」の他、認知症予防教室の学習サポーターや、ウォーキング

ある健康づくりリーダーは、「この活動について、「少しでも自分のために動き、たくさん自分の学びの場になっている」と話してくれました。

みなさんも自分で学び、自分を輝かせるためにも、健康づくりリーダーとして活動してみませんか。「いつまでも元気でいたい」「自分の学習のために、何かやってみたい」という方は、ぜひ保健師に声を掛けてください。

**Message** お知らせ 1月末に「平成26年度がん検診等申込調査書」を各家庭に郵送します。「高齢者インフルエンザ予防接種」の申し込みも含まれますので、忘れずに提出しましょう。

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)	3日(月)、17日(月) 10日(月)、24日(月)	9:00~11:00	☎ ☎	妊婦	妊娠届出書	健
1歳児健康相談	13日(木)	9:00~10:00	☎	平成25年1月、2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)	20日(木)	9:00~10:00	☎	平成24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	25日(火)	13:00~14:00	☎	平成24年1月、2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	18日(火)	13:00~14:00	☎	平成23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)	21日(金)	13:00~14:00	☎	平成22年12月、平成23年1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	19日(水)	8:30~10:00	☎	平成22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	19日(水)	8:30~10:00	☎	平成22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	5日(日) 7日(金)	9:00~10:30	☎ ☎	乳児と保護者	母子健康手帳	健
4種混合予防接種	10日(月) 14日(金)	13:00~13:45	☎ ☎	平成25年8~10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	5日(日)	13:00~13:45	☎	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か月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
不活化ポリオ予防接種	3日(日)	13:00~13:45	☎			
BCG予防接種	24日(月) 27日(木)	13:00~13:45	☎ ☎	平成25年8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	1日(土)、15日(土)	9:30集合	☎	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)	14日(金)	10:00開始	☎	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	☎	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	21日(金)	13:00~13:30 受付	☎	平成25年10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	25日(火)	10:00~11:30	☎	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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎☎:相良B&G海洋センター  
☎☎:子育て支援センター榛原(さざんか) ☎☎:子育て支援センター相良(い〜ら) ☎: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……プ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