

8月の大人の健診・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)	19日(金) 31日(月)	12:45~14:00	牧之原区民センター さざんか	市民課 国保年金係 ☎030023 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)	1日(土) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 10日(月)、31日(月) 11日(火)	8:15~11:00	横原総合病院 牧之原コミュニティセンター 管山農業就業改善センター 坂部区民センター さざんか 相良保健センター	横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 ☎030024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,600円、ペプシノ ゲン検査:2,160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):3,240円、喀痰検査:1,000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	3日(月) 4日(火) 10日(月) 11日(火)	12:30~14:00	鬼女新田公民館 西福田公民館 仁田公民館 片浜防災コミュニティセンター	横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 ☎030024
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	19日(金) 20日(土) 21日(日) 22日(月)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20 (原則①②)	い〜ら さざんか 細江コミュニティセンター 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4日(火)、18日(火) 11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 ☎030024
体組成測定会	4日(火) 11日(火)	10:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
HIV抗体検査	6日(土) 20日(土)	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(土) 20日(土)	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	11日(火)、19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-福祉課 ☎054(644)9281
不妊・不育専門電話相談	毎週火、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 熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。ちょっとした外出にも飲み物を持っていきましょう。

8月の子どもの相談・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(金)、31日(月) 10日(月)、24日(月)	9:00~11:00	さ 相	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡 ください	健
赤ちゃん相談	5日(火)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7カ月児健康相談	24日(月)	9:00~9:15	さ	平成26年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	27日(木)	9:00~9:15	さ	平成26年7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)	6日(土)	9:00~9:30	さ	平成25年12月、平成26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	25日(火)	13:00~13:30	さ	平成25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	18日(火)	13:00~13:30	相	平成25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)	21日(金)	13:00~13:30	相	平成24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	19日(火)	8:30~10:00	さ	平成24年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(火)	8:30~10:00	さ	平成23年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	7日(金)	10:00集合	さ	平成27年6月生まれの子の 保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	27日(木)	13:00~13:30	さ	平成27年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(金)		相			
日本脳炎	4日(火)	13:00~13:30	さ	平成24年6月、7月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	20日(火)		相			
パパママおめでとう講座	1日(土)	9:15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)	7日(金)	9:50集合	相	4~6カ月の保護者	母子健康手帳、アンケート	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
ブックスタート	19日(火)	13:00~13:30 受付	さ	平成27年4月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子機

*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 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター BCG:相良B&G海洋センター
子機:子育て支援センター横原(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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子機:子育て支援センター横原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎033500

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(8月の金曜日と2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(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
2日(日)	田崎クリニック ☎028585	座光寺医院 ☎03206
9日(日)	佐故医院 ☎027010	サガラ眼科 ☎032222
16日(日)	徳山整形外科 ☎030666	酒井内科医院 ☎031100
23日(日)	岡野内科医院 ☎031266	渥美医院 ☎020583
30日(日)	えんどうこどもクリニック ☎027373	小田医院 ☎020426

*横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。☎021131

元気な食生活を！ NO.75

毎日楽しくお食事をして
いますか?今回のテーマは
「高齢者の食生活」です。
「食」には、六つの種類
があります。

- ① 孤食 1人で食事を摂る。
- ② 小食 食欲がなく、少量しか食べることができない。
- ③ 固食 自分の好きな決まった物しか食べない。
- ④ 個食 家族それぞれが自分の好きなものを食べる。
- ⑤ 粉食 パンなど粉を使った主食を好んで食べる。
- ⑥ 濃食 加工食品や濃い味付けのもの食べる。

現代の高齢者は、1人で食事を摂る「孤食」や寂しさや動きが少なくなり食事が減る「小食」、食事の支度が面倒で同じものばかり食べる「固食」などが多くみられます。

の偏り、心身面にも大きく関わってきます。

日中家族不在でも元気を保つ秘訣

- ① 誰かと一緒に食事する
- ② 誰かと話す機会をつくる
- ③ 誰かと体を動かす機会をつくる

市では一緒に食べよう!運動の「共食」を推進しています。共食は高齢者の食生活を豊かにします。

そこで、9月から「味菜食」講座という高齢者の食生活と栄養について学ぶ教室を開催します。(全5回、昼食付です)

友人を誘い、これから知り合う仲間と一緒に「味菜食」で三つの秘訣を実行しましょう。

老人会やサロンで高齢者の皆さんから「行くところない」という声を多く聞きました。

ぜひこの機会を利用して、みんなで集まり、わいわいおしゃべりをしながら一緒に学びましょう。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

問い合わせ 健康推進課 飯田 ☎(23)0024