

7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)	6日(水)、7日(木)	12:45~14:00	相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎230023 オプション検査料 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
	8日(金)、12日(火)		ハイナシ相良保健センター	
	13日(水)、14日(木)		坂部区民センター	
	21日(木)、22日(金)		勝間田会館	
	26日(火)		さざんか	
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(金)	8:15~11:00	勝間田会館	健康推進課 ☎230024 オプション検査料 前立腺がん検査:1,750円、ピロリ菌検査:1,080円、ペプシノゲン検査:2,160円、ABC検査(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。
	2日(土)、6日(水)、13日(火)		さざんか	
	4日(月)		牧之原コミュニティセンター	
	5日(火)、12日(火)		相良保健センター	
	8日(金)		細江コミュニティセンター	
	11日(月)		坂部区民センター	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	1日(金)	12:30~14:00	朝生公民館	健康推進課 ☎230024
	5日(火)		大江区民会館	
	6日(水)		川崎コミュニティ防災センター	
	8日(金)		寄子公民館	
	14日(木)		遠渡公民館	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	5日(火)、19日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	5日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	12日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	7日(木)	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(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7日(木)	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(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	5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
	20日(火)	14:30~	島田市健康福祉センターはなみぎき	
高次脳機能障がい医療等総合相談	12日(火)	13:00~17:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	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(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
歯とお口のおしゃべり相談会	25日(月)	10:00~12:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024

Message
お知らせ

気温の高い日が増えてきます。暑さに負けない体づくりをしましょう。

7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)	4日(月)	9:00~11:00	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
	11日(水)、25日(月)		相			
赤ちゃん相談	6日(火)	9:00~10:30	相	生後2カ月から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	14日(火)	9:00~9:30	相	平成27年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	5日(火)	9:00~9:30	相	平成27年6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)	4日(月)	13:00~13:30	相	平成26年11月、12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)	13:00~13:30	相	平成26年6月、7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	15日(金)	13:00~13:30	相	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
3歳児健診(満年齢)	21日(木)	13:00~13:30	相	平成25年5月、6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(水)	8:30~10:00	相	平成24年12月、平成25年1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(水)	8:30~10:00	相	平成24年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	相	平成28年5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	14日(火)	13:00~13:30	相	平成28年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	25日(月)		相			
日本脳炎予防接種	8日(金)	13:00~13:30	相	平成25年5月、6月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	22日(金)		相			
離乳食教室(要予約)	8日(金)	9:50集合	相	4カ月から6カ月児の保護者	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	相	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	21日(木)	13:00~13:30 受付	相	平成28年3月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子

*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/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
子:子育て支援センター相良(さざんか) 子:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子:子育て支援センター相良 ☎230174
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構内)
▶診療科目 内科・小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶診療時間 月曜日~木曜日…午後7時30分~午後10時
金曜日~日曜日…午後7時30分~翌朝7時
*金曜日から日曜日の午後10時以降は、小児科のみとなる日があります。
受診する前にご確認ください。
▶問い合わせ ☎054(644)0099

7月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
3日(日)	堀口外科医院 ☎25858	徳山整形外科 ☎30666
10日(日)	小田医院 ☎20426	川田医院 ☎20154
17日(日)	サガラ眼科 ☎22222	田崎クリニック ☎28585
18日(月)	佐故医院 ☎27010	赤堀整形外科医院 ☎20117
24日(日)	酒井内科医院 ☎21100	えんどうこどもクリニック ☎27373
31日(日)	渥美医院 ☎20583	岡野内科医院 ☎31266

*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

元気な我が家
いかにあ!! NO.86

ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)は、骨や関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器が加齢により衰えている、または衰え始めている状態のことです。ロコモは、40代から始まる人もあり、放っておくと将来介護や支援が必要になる可能性が高まります。

最近よくつまづく、階段の上り下りがあつくつだといいことはありませんか。これらはロコモの始まりかもしれません。

まずは自分の体の状態を把握することが大切です。

ロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である(掃除機使用など)
- ⑤2キログラム程度の買い物をして、持ち帰るのが

健康推進課 福永 希

8月4日(木)から開始(会場はさざんか)。全12回で参加費は1回500円。問い合わせは、健康推進課(23)0024まで。

若がいり体操教室

市でも、65歳以上の人を対象に、若がいり体操教室を行っています。教室参加後に運動習慣が身についた人が多くいます。健康づくりや介護予防のために、ぜひ活用してください。

⑥15分くらい続けて歩くことができない
⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

①⑦の内、一つでも該当した人はロコモの心配があります。

ロコモの予防と改善には、日々の運動習慣が重要です。一人で続かないという人は、市内のさまざまな運動教室に、仲間と一緒に参加することも良いです。

市でも、65歳以上の人を対象に、若がいり体操教室を行っています。教室参加後に運動習慣が身についた人が多くいます。健康づくりや介護予防のために、ぜひ活用してください。

