

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)	2日(水) 28日(月) 3日(木) 4日(金)	12:45~14:00	さざんか 牧之原コミュニティセンター	市民課 国保年金係 ☎0023 [オプション検査] 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)	4日(金) 5日(土) 7日(月) 8日(火) 21日(月) 9日(水) 10日(木) 16日(水) 17日(木) 18日(金)	8:15~11:00	萩間公民館 榛原総合病院 牧之原区民センター 相良保健センター トーク地頭方 菅山農業就業改善センター さざんか 細江コミュニティセンター	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円、肺がん検診:無料、喀痰検査:1,000円 [オプション検査] 前立腺がん検査:1,750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):3,700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、確認してください。
結核・肺がん検診 大腸がん検診	8日(火) 9日(水) 16日(水) 18日(金) 21日(月)	12:30~14:00	片浜防災コミュニティセンター 落居公民館 仁田公民館 西福田公民館 鬼女新田公民館	榛健康推進課 ☎0024
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗しょう症検診)	15日(火) 16日(水) 18日(金)① 18日(金)② 19日(土)③	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	相良保健センター 牧之原コミュニティセンター 勝間田会館 坂部区民センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	15日(火) 29日(火) 8日(火) 22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
体組成測定会	1日(火) 8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 ☎0024
HIV抗体検査	3日(木) 17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	3日(木) 17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	15日(火) 30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(水) 祝日(休)	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 季節の変わり目は自立神経が乱れやすくなります。体調管理に気をつけましょう!

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)	7日(月) 21日(月) 14日(月) 28日(月)	9:00~11:00	☎ ☎	妊婦	妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カード 都合がつかない人はご連絡ください	健
赤ちゃん相談	2日(水)	9:00~10:30	☎	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	8日(木)	9:00~9:30	☎	平成28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	15日(木)	9:00~9:30	☎	平成28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)	3日(木)	13:00~13:30	☎	平成27年12月、平成28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	4日(金)	13:00~13:30	☎	平成27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	25日(金)	13:00~13:30	☎	平成27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)	22日(火)	13:00~13:30	☎	平成26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	24日(木)	8:30~10:00	☎	平成26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	24日(木)	8:30~10:00	☎	平成25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	1日(火)	10:00集合	☎	平成29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	24日(木) 31日(木)	13:00~13:30	☎ ☎	平成29年2月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
日本脳炎予防接種	「日本脳炎1期」予防接種は個別接種となります。各医療機関に予約してお出掛けください。					健
パパママおめでとう講座	5日(土)	9:15集合	☎	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、アンケート	健
離乳食教室(要予約)	10日(木)	9:50集合	☎	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	☎	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(月)	13:00~13:30 受付	☎	平成29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

*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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターいへら ☎:相良保健センター B.G.: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(いへら)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子: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構)
▶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

8月の休日当番医

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
6日(日)	藤本クリニック ☎241200	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎31818
11日(金)	永尾内科循環器科医院 ☎66611	マスタクリニック ☎30555
13日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎26789
20日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	三輪クリニック ☎37300
27日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	玉井整形外科医院 ☎6667

診療時間 午前9時~午後5時
*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。 ☎1131

元気にかをあげよう! NO.99
若い人にも急増! 忍び寄るロコモの危険

「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)の略。つて聞いたことありますか? 骨や関節、筋肉が弱くなり、立ったり歩いたりといった日常生活に必要な移動能力が、衰えてしまう状態です。介護が必要になった人の5人に1人はロコモが原因と言われおり、ロコモを放っておくと、いざ介護なしでは生活できなくなります。

介護が必要となった主な原因

ロコモは年をとってからの話だと思いがちですが、ロコモの始まりは「ちよっと不便」「ちよっと転びやすい」など、誰にでも起きそうな違和感から起ります。

実践! ロコモ対策

- ▼片足立ち
- ▼左右1分間×1日3セット(すくすくにつかまれる物のそばで行う)
- ▼スクワット
- ▼5回×1日3セット(膝は90度以上曲げない)

市では、ロコモを予防するための運動教室(65歳以上対象)や健康マイレージ(★)を実施しています。未来の元気な自分のため、早速健康しるしに取り組みしましょう。

(★)運動や食事などの日々の健康しるしを行うことでポイントや貯まり、素敵な特典と交換できる制度。(特集4・5ページ参照)