

10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)	17日(金)、18日(土)、19日(日) 23日(日)	12:45~14:00	細江コミュニティセンター 相良保健センター	市民課 国保年金係 ☎030023 [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)	19日(土) 20日(日)、21日(日) 24日(水) 25日(木) 26日(金) 27日(土) 31日(日)	8:15~11:00	トーク地頭方 さざんか 相良保健センター 勝間田会館 坂部区民センター 細江コミュニティセンター 牧之原コミュニティセンター	健康推進課 ☎030024 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。
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨 粗しょう症検診)	3日(日) 4日(月)、7日(木)、10日(日)、17日(日) 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水) 10日(日)① 10日(日)②	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	トーク地頭方 相良保健センター さざんか いへら 萩間公民館	予約制 健康推進課 ☎030024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円、骨粗 しょう症検診:1,300円 *年齢によって対象者が異なります。詳しくは問い合わ せください。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	3日(日)、17日(日)、31日(日) 10日(水)、24日(水)	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	3日(日) 10日(日)	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	5日(土) 19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	5日(土) 19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	3日(日)、18日(日)	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(土、日、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

夏の疲れが出やすい時期です。睡眠と食事に気を付けて体調を整えましょう!

10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)	2日(日)、16日(土)、30日(日) 23日(日)	9:00~11:00	相良保健センター	妊婦	届届出書、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	18日(日)	9:00~10:30	相良総合センター	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	3日(日)	9:00~9:30	相良総合センター	平成29年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	17日(日)	9:00~9:30	相良総合センター	平成28年9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)	5日(土)	13:00~13:30	相良総合センター	平成28年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	10日(日)	13:00~13:30	相良総合センター	平成27年9月、10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	13日(水)	13:00~13:30	相良総合センター	平成27年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	24日(日)	13:00~13:30	相良総合センター	平成26年8月、9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(土)	8:30~10:00	相良総合センター	平成26年3月、4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(土)	8:30~10:00	相良総合センター	平成25年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(日)	10:00集合	相良総合センター	平成29年8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	4日(日) 20日(日)	13:00~13:30	相良総合センター	平成29年4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	14日(土)	9:15集合	相良総合センター	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)	6日(日)	9:50集合	相良総合センター	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	相良総合センター	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	18日(日)	13:00~13:30 受付	相良総合センター	平成29年6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 ☑: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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子機:子育て支援センター榛原 ☎020174  
社:社会福祉協議会 ☎033500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気や心配なとき、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

10月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

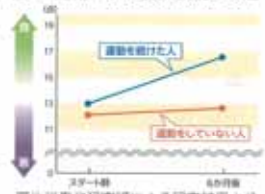
\*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎021131

期日	開業医 (榛原西部地区)	開業医 (榛原東部地区)
1日(日)	佐故医院 ☎027010	徳山整形外科 ☎030666
8日(日)	酒井内科医院 ☎051100	えんどうこどもクリニック ☎027373
9日(日)	渥美医院 ☎050583	はいばら泌尿器科クリニック ☎080887
15日(日)	廣瀬医院 ☎050006	岡野内科医院 ☎031266
22日(日)	藤本クリニック ☎041200	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎041818
29日(日)	永尾内科循環器科医院 ☎066611	マスタクリニック ☎050555

図1 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



図2 運動による認知機能の改善



**元気な脳を育てよう!**  
NO. 101  
認知症にはアルツハイマー型認知症、血管性認知症などの種類があります。認知症の大半を占めるアルツハイマー型認知症は、脳で作られる老廃物が「しみ(アミロイドβ)」や「糸くず(リン酸化タウ)」として蓄積し、脳の動きが衰えることで引き起こされています。  
**運動による認知症予防**  
運動により血流を良くすることで、脳の老廃物は体外に排出できます。早歩き程度の運動を週3日以上行う人は、全く運動しない人に比べてアルツハイマー型認知症の危険度が半分になります。(図1)  
また、運動により脳を成長させるタンパク質(BDNF)を増やします。

コグニティブは頭を使いながら体を動かす運動です。認知症予防、特に物忘れが気になり始めたり、意欲が低下したりする認知症の一手手前(MCI)の人に効果的とされています。  
例えば、散歩しながら引き算やしり取り、左右にステップしながら3の倍数で拍手などがあります。  
慣れてきたら引き算の数字を変えたり、しり取りのテーマを決めたりと「たまに間違える」程度の難しさを保つとより効果的です。認知課題を考えてアレンジすることも脳のトレーニングになります。  
市では認知症の予防教室「いきいき脳トレ学習塾」を12月から実施します。読み書きや計算に加え、理学療法士による運動と座談会を組み合わせた、効果的に脳が鍛えられる内容になっています。  
保健師 中村佳乃子