

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(木)、3日(金) 28日(木)、29日(金)	12:45~14:00	牧之原コミュニティセンター さざんか	市民課 国保年金係 ☎230023 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)	4日(土)、7日(月)、15日(土) 8日(日) 9日(月)、16日(日) 10日(月) 17日(月)	8:15~11:00	相良保健センター 牧之原区民センター さざんか 萩間公民館 細江コミュニティセンター	健康推進課 ☎230024 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	7日(日) 9日(月)	12:30~14:00	片浜町コミュニティセンター 仁田公民館	榎原総合病院健診センター ☎26144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎230024
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗 鬆症検診)	14日(土)、15日(日)、18日(水)、27日(金) 16日(月) 28日(日) 29日(月)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	さざんか 牧之原コミュニティセンター 相良保健センター ①勝間田会館 ②坂地区民センター	予約制 健康推進課 ☎230024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円、骨粗鬆症検 診:1,300円* *平成30年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・ 65歳・70歳の方が対象です。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	7日(日)、21日(木) 14日(水)、28日(日)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
体組成測定会	7日(日) 14日(日)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
こころとわむりの相談会	15日(日)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	2日(木) 16日(木)	18:00~19:40 9:15~11:00	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	2日(木) 16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	21日(木)、29日(木)	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(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 日差しが厳しい季節になりましたね。
お知らせ 熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう☀

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)	6日(月)、20日(月) 13日(月)、27日(月)	9:00~11:00	相 相	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連絡してください	健
赤ちゃん相談	10日(月)	9:00~10:30	相	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	7日(日)	9:00~9:30	相	平成29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	28日(日)	9:00~9:30	相	平成29年7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)	2日(木)	13:00~13:30	相	平成28年12月、平成29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	21日(日)	13:00~13:30	相	平成28年7月、8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	6日(月)	13:00~13:30	相	平成28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)	29日(日)	13:00~13:30	相	平成27年6月、7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	23日(木)	8:30~10:00	相	平成27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	23日(木)	8:30~10:00	相	平成26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(日)	10:00集合	相	平成30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	3日(月) 30日(日)	13:00~13:30	相 相	平成30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
離乳食教室(要予約)	16日(木)	9:50集合	相	4~6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	22日(日)	13:00~13:30 受付	相	平成30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/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 BCG:相良B&G海洋センター
子機:子育て支援センター榎原(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 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子機:子育て支援センター榎原 ☎220174
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

志太榎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月の土曜日は午後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

8月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榎原医師会のホームページからも情報の確認ができます。
(http://www.haibara-med.or.jp/)
*榎原総合病院の救急外来については、直接問い合わせてください。 ☎221131

期日	開業医(榎南西部地区)	開業医(榎南東地区)
5日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎220013	いしだ眼科 ☎341400
11日(土)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434	千内科クリニック ☎21001
12日(日)	渡辺内科医院 ☎25232	玉井整形外科医院 ☎286667
19日(日)	座光寺医院 ☎23206	赤堀整形外科医院 ☎20117
26日(日)	あかほりクリニック ☎25555	川田医院 ☎20154

元気があ！いかにあ！NO.111
運動の効果
牧之原市は、静岡県全体と比べて運動習慣のある人が少ないというデータがあります(広報6月号参照)。
運動による健康効果として、▼筋力の維持・増進▼骨や関節、筋肉などの運動器疾患(骨粗鬆症・変形性関節症など)の予防▼認知症予防▼生活習慣病予防などが挙げられます。
運動器の障害は、要支援・要介護状態となる原因の多くを占めています。要介護や寝たがりの状態になると、影響があるのは本人だけではなく、家族や大切な人のためにも、積極的に運動し、健康を維持しましょう。
○まきのはら元気アップ体操で健康な体づくり
牧之原市では、生きがいリーダー連絡協議会「ハッピー」とともに、「まきのはら元気アップ体操」を制作しました。
これは、子どもから高齢者まで、誰でもできる体操です。さらに、DVDを見



れば、いつでも、どこでも行うことができます。
○まきのはら元気アップ体操のDVDを配付します
地域で集まる場への運動支援として、「まきのはら元気アップ体操」のDVDを配付しています。希望する人は健康推進課まで連絡してください。
普段参加しているサロンやシニアクラブなど、さまざまな集まりの場で、ぜひ「まきのはら元気アップ体操」を行ってみましょう！そして、1日1回体操を行って、健康でいきいきとした生活を続けましょう。
【配付条件】
▼市内で活動している団体
▼1ヶ月に1回以上活動している団体
▼参加人数5人以上の団体
【市からのお願い】
▼年1回、体操を行った回数、参加人数の報告をお願いします。