

2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
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	28日(木)	①9:00~9:30 ②13:00~13:30	い〜ら	予約制 健康推進課 ☎0024 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 *骨粗鬆症検診は、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)の忘れ相談	5日(木)、19日(木) 12日(木)、26日(木)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	5日(木) 12日(木)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	20日(木)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
HIV抗体検査	7日(木) 21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	7日(木) 21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	5日(木) 20日(木) 28日(木)	13:30~ 13:30~ 14:00~	中部健康福祉センター(藤枝市) 中部健康福祉センター(藤枝市) 中部健康福祉センター(榛原分庁舎)	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(木、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

2月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
*変更となる場合があります。
*榛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/)
*榛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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
3日(木)	座光寺医院 ☎03206	赤堀整形外科医院 ☎0117
10日(木)	あかほりクリニック ☎05555	川田医院 ☎0154
11日(木)	高木内科医院 ☎0003	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
17日(木)	田形内科医院 ☎05320	徳山整形外科 ☎0666
24日(木)	渥美医院 ☎0583	えんどうこどもクリニック ☎7373

Message お知らせ 新年あけましておめでとうございます。お正月は美味しい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎ・飲み過ぎには注意しましょう!

2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(木)、18日(木) 25日(木)	9:00~11:00	さ 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	8日(金)	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	5日(木)	9:00~9:30	相	平成30年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	19日(木)	9:00~9:30	さ	平成30年1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)	7日(木)	13:00~13:30	榛	平成29年6月、7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(木)	13:00~13:30	榛	平成29年1月、2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	18日(木)	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
3歳児健診(満年齢)	20日(木)	13:00~13:30	相	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
3歳6か月児歯科相談	21日(木)	8:30~10:00	さ	平成27年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	21日(木)	8:30~10:00	さ	平成27年1月、2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30年12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	6日(木) 22日(木)	13:00~13:30	相 さ	平成30年8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
日本脳炎	「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)	15日(金)	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	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(木)	13:00~13:30 受付	子相	平成30年10月生まれ	母子健康手帳、パスポート、参加費:100円(本代)	子榛

*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/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター BCG: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〜ら) ☎:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子榛: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(2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

元気な
いかにあ
NO.117

認知症予防を始めよう!
平成28年度の国民生活基礎調査で、介護が必要となった主な原因で、認知症が初めて1位になりました。認知症には、「アルツハイマー型」「血管性」などいくつかの種類があります。また、正常とはいえないが認知症とも診断できるレベルではない、認知症の「軽度認知障害」といいます。認知症を悪化させないために、このMCIの時または正常な時に認知症予防に取り組むことが大切です。

●運動で認知症予防!
運動の実施は、認知機能を向上させるために有効であると言われています。適度な運動は全身の血流を良くして細胞を活性化します。「買い物に歩いて行く」など、日常生活に組み込むことが継続のポイントです。

●運動に「コグニティブ」がおすすめです!
コグニティブとは、認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を組み合わせたもので、認知課題と運動

を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることを狙います。
▼1、2、3とリズムに合わせてステップをしながら3の倍数で手を叩く
▼散歩しながら引き算など、種類はさまざまです。
▼軽く息がはずむ程度の運動と、たまに間違えてしまふくらいの難しさの脳の運動を組み合わせると効果的です。

●自分の頭のいきいき度をチェックしましょう
市では「脳のいきいき度チェック会」を実施します。現在の脳の健康状態を調べて、脳をいきいき保つアドバイスが受けられます。楽しい食事、レクリエーションで脳と身体を動かしましょう!

日時 3月22日(木) 午前10時~午後3時30分
会場 相良保健センター
対象 65歳以上の市民
費用 300円(食代代金)
定員 先着20名(新規優先)
申込締切 3月7日(木)
申込先 健康推進課
☎(23)0024
皆さまの参加をお待ちしています。
健康推進課 保健師 山村