

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   |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|
| 総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談  | 随時<br>※要予約                           | 9:00~11:00                  | 相良保健センター<br>さざんか                 | 予約制<br>健康推進課 ☎0024   |
| 体組成測定会  | 6日(日)                                | 9:30~11:00                  | さざんか                             | 予約制<br>健康推進課 ☎0024   |
| こころとねむりの相談会   | 21日(日)                               | ①9:00~10:00<br>②10:00~11:00 | さざんか                             | 予約制<br>健康推進課 ☎0024   |
| 自死遺族面接相談「すみれ相談」   | 7日(日)<br>21日(日)                      | 13:00~16:00                 | 静岡県精神保健福祉センター<br>質茂健康福祉センター(下田市) | 静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245  |
| 自死遺族のつらい(東部わかちあい すみれの会)   | 17日(土)                               | 13:30~15:30                 | ぬまづ健康福祉プラザ                       | 静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245  |
| 精神保健福祉総合相談  | 6日(日)<br>21日(日)                      | 13:30~                      | 中部健康福祉センター(藤枝市)                  | 費用無料、予約制<br>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(日)(年末年始祝日休み)<br>毎週(月、火)(年末年始祝日休み) | 10:00~19:00<br>10:00~15:00  | 静岡県不妊・不育専門相談センター                 | 県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229  |
| 国保特定健診・長寿健診(オプション検査あり)  | 16日(金)、19日(日)<br>27日(日)<br>29日(日)    | 12:45~14:00                 | さざんか<br>相良保健センター<br>菅山農業研修センター   | 国保年金課 ☎0023<br>オプション検査料金<br>尿酸検査:100円、前立腺がん検査:1,600円<br>心電図:1,500円、貧血検査:200円 |
| 胃がん・大腸がん・肺がん検診<br>前立腺がん検査<br>肝炎ウイルス検査<br>ペプシノゲン検査・喀痰検査(オプション検査あり) | 2日(日)<br>3日(日)、5日(日)<br>6日(日)        | 8:15~11:00                  | 相良保健センター<br>さざんか<br>細江コミュニティセンター | 健康推進課 ☎0024<br>胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円<br>肺がん検診 無料                        |
| 結核・肺がん検診<br>大腸がん検診  | 2日(日)<br>5日(日)<br>6日(日)              | 12:30~14:00                 | 鬼女新田公民館<br>仁田公民館<br>女神公民館        | 榛原病院健診センター ☎026144<br>(予約はこちらで受け付けます)<br>健康推進課                               |

Message... 暑い日が続きますね。  
お知らせ 体がつらいと感じたら、無理せず、一休みしてみましょう。

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) | 5日(日)、12日(日)<br>26日(日)            | 9:00~11:00  | さ      | 妊婦                  | 妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カード<br>都合がつかない人は連絡してください | 健      |
| 赤ちゃん相談            | 28日(日)                            | 9:00~10:30  | さ      | 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          | 15日(日)                            | 9:00~9:30   | さ      | 令和2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           | 2日(日)                             | 9:00~9:30   | さ      | 令和2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)     | 16日(日)                            | 13:00~13:30 | 相      | 令和元年11月、12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        | 8日(日)                             | 13:00~13:30 | さ      | 平成30年11月、12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 | さ      | 平成30年5月、6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        | 26日(日)                            | 8:30~9:30   | さ      | 平成29年12月、平成30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           | 26日(日)                            | 8:30~9:30   | さ      | 平成29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(日)                             | 10:00集合     | さ      | 令和3年5月生まれの子の保護者     | 母子健康手帳<br>出生時の配布資料                         | 健      |
| B C G 予防接種        | 9日(日)                             | 13:00~13:30 | さ      | 令和3年1月生まれ           | 母子健康手帳<br>予診票、体温計                          | 健      |
| 子宮頸がんワクチン         | 現在は積極的勧奨が差し控えとなっていますが、定期接種として可能です |             |        | 中学1年~高校1年の女子        | 接種を希望する人は、問い合わせください                        | 健      |
| まきたまクラブ(要予約)      | 17日(土)                            | 9:30~12:00  | さ      | 産婦(産後4カ月まで)         | 母子健康手帳                                     | 健      |
| 離乳食教室(要予約)        | 28日(日)                            | 9:50集合      | さ      | 4~5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<br>*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                                    | こ      |
| ブックスタート(要予約)      | 21日(日)<br>13日(日)                  | 13:30~14:30 | 子<br>相 | 令和3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<br>相 |

\*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。  
\*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

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 ☎: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 こ:こどもセンター ☎0083 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

\*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。  
▶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 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)  
\*土・日曜日は翌日午前7時まで。  
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(第1土曜、第2・3・4日曜の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)  
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶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  
\*都合により、休日当番医が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。  
\*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

| 期日     | 開業医(榛南西部地区)                | 開業医(榛南東部地区)        |
|--------|----------------------------|--------------------|
| 4日(日)  | 田形内科医院 ☎5320               | 田崎クリニック ☎8585      |
| 11日(日) | 堀口外科医院 ☎5858               | 徳山整形外科 ☎0666       |
| 18日(日) | サガラ眼科 ☎2222                | えんどうこどもクリニック ☎7373 |
| 22日(日) | 御前崎市家庭医療センターしらくクリニック ☎3211 | 佐故医院 ☎7010         |
| 23日(日) | 廣瀬医院 ☎0006                 | かわしりこどもクリニック ☎0555 |
| 25日(日) | 酒井内科医院 ☎1100               | 千内科クリニック ☎1001     |

フレイル(虚弱)を予防しましょう!

フレイルとは、高齢者の健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱な状態」を指します。まだ介護の必要はないけど、「何となく体調が優れない」「転びやすくなった」「むせやすい」「人付き合いがおっくう」など、年齢と共に生じる心身の衰え、それがフレイルです。

筋力の維持向上のためには、たんぱく質を積極的にとることが大切です。1日に必要なたんぱく質量は体重1キログラムあたり1グラムとされています。つまり、体重60キログラムの人なら、1日に必要なたんぱく質量は約60グラム~70グラム程度となります。

④社会参加を継続しましょう

週1回以上の社会参加がフレイル予防に効果的です。フレイルを予防して健康で自立した生活を送りましょう。

保健師 都築

元気に  
いかであ!  
NO. 146

①定期的な健診を受けましょう

年に1回は健診を受けて健康状態を確認しましょう。長寿健診(75歳以上の人が対象)では、問診票でフレイルをチェックすることができます。

②定期的な運動をしましょう

定期的な運動(週1回以上)は、運動機能の低下の予防だけでなく、認知症予防にも効果的です。

③バランスの良い食事をとみましょう

介護予防のキーワード「フレイル」

適切な介入で健康な状態に戻れる

加齢に伴う生理的機能や相対的低下により徐々に要介護状態へ

健康 高齢者 ← フレイル → 要介護状態