

3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)もの忘れ相談	随時 ※要予約	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	7日(日)	9:30~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	1日(日)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	15日(日)		中部健康福祉センター(藤枝市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	18日(日)	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
HIV抗体検査	①2日(日) ②16日(日)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	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	①2日(日) ②16日(日)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	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	7日(日)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
高次脳機能障害医療等総合相談	6日(日)	13:00~17:00	藤枝総合庁舎	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(日) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(日、月) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message お知らせ 厳しい寒さが続きますね。寒い冬こそ脂肪は燃えやすいです。外に出て体を温める運動をしてみましょう。

3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(日)、13日(日) 20日(日)、27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 都合がつかない人は連絡してください	健
赤ちゃん相談	17日(金)	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	23日(木)	9:00~9:30	さ	令和4年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	8日(日)	9:00~9:30	さ	令和4年3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)	14日(日)	12:50~13:30	相	令和3年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	2日(日)	12:50~13:30	さ	令和2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)	9日(日)	12:50~13:30	さ	令和2年1月、2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	16日(日)	8:30~9:30	さ	令和元年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	16日(日)	8:30~9:30	さ	平成31年2月、3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)	10:00~11:00	さ	令和5年1月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	17日(金)	9:50集合	さ	令和4年10月、11月生まれ	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	こ
ブックスタート(要予約)	8日(日)	13:30~14:30	子	令和4年11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。

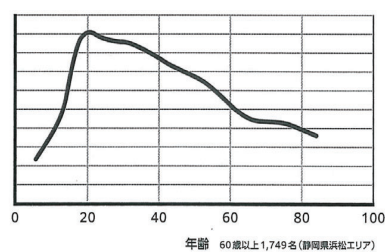
▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)  
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)  
\*土・日曜日は翌日午前7時まで。  
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(4日(日)、12日(日)、18日(日)、26日(日)の午後10時~翌日午前7時まで(小児科のみ)  
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

3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)
5日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎23211	えんどうこどもクリニック ☎27373
12日(日)	サガラ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎27010
19日(日)	酒井内科医院 ☎1100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
21日(日)	堀口外科医院 ☎5858	はいばらクリニック ☎5677
26日(日)	渥美医院 ☎0583	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789

[加齢に伴う集中力・分配力の移り変わり]



年齢 60歳以上1,749名(静岡県浜松エリア)  
[出典] エイジングライフ研究所

元気がないかをあらわす NO. 166  
脳の健康に気を使っていますか?  
「人生100年時代」と言われる現在、体だけでなく、脳の健康づくりも重要です。脳は体の司令塔です。脳が衰えてしまうと、身体活動がスムーズに行えなくなります。自分の脳の状態をチェックし、脳にとってよい生活を送ることが大切です。

●脳にも正常な老化があります

前頭葉(脳の司令塔で、判断・分析・決断をする器官)機能のうち、意欲、集中力、注意分配力の加齢に伴う変化は、20歳代をピークにその後は緩やかに低下していきます。

さらに脳を使わない生活が続くと、この低下スピードが加速し、最終的に認知症を発症してしまうのです。  
●突然始まる認知症はありません!

「人や物の名前が出てこない」「2階に上がったのに何をするか忘れた」「鍵やメガネを置き忘れて探し回る」。何か思い当たりますか?  
失敗の自覚があり、工夫や機転が利く場合は、前頭葉の注意分配力が老化しているためにおきる物忘れですが、認知症の場合は、困惑したり言い訳したりします。認知症の始まりを見落とさないためにも、定期的なチェックが必要です。

●脳の健康のために

定期的な運動やバランスのよい食事、社会とのかわり、趣味や好奇心を持つ、禁煙などの習慣が、脳の健康度を上げる可能性があります。市では、もの忘れ相談や講演会を無料で実施しています。ご活用ください。

▼もの忘れ相談(随時・要予約(本ページ上段に掲載))  
▼笑いヨガ講演・脳チェック会(24ページに掲載)  
健康推進課