

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
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診 前立腺がん検査 過年ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	5日(月)	8:15~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 ■オプション検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 肺がん検診 無料
	6日(火)、7日(水)、16日(金)		相良保健センター	
	8日(木)		牧之原コミュニティセンター	
	9日(金)		細江コミュニティセンター	
	14日(火)		勝間田会館	
	15日(水)		ジーボ	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	28日(火)	12:30~13:30	坂部区民センター	健康推進課 ☎0024
	6日(火)		須々木公民館	
	7日(水)		女神公民館	
	14日(火)		朝生公民館	
	15日(水)		落居公民館	
	16日(木)		大江区民会館	
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	28日(火)	12:45~14:00	坂部区民センター	国保年金課 ☎0023 ■オプション検査料金 尿酸検査 110円、心電図 1,650円 前立腺がん検査 1,760円
	6日(火)		さざんか	
	26日(月)		ジーボ	
	28日(火)		坂部区民センター	
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	予約制 健康推進課 ☎0024
			さざんか	
体組成測定会	13日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター 各健康福祉センター(西部、中部、富士、東部、熱海、御殿場、賀茂)	静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
HIV抗体検査	①1日(木) ②15日(木)	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				
精神保健福祉総合相談	21日(火)	13:30~	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
	29日(火)	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分行舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火)(年末年始祝日休み)	10:00~19:00	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(水)(年末年始祝日休み)	10:00~15:00		
まきトレひろば (からだを動かす通いの場)	6日(火)、16日(金)、21日(火)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎0024
	5日(月)、9日(木)、21日(火)		相良保健センター	

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)(要予約)	5日(月)、19日(月)、 26日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナンバーが わかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	22日(火)	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、 バスタオル	健
7か月児健康相談	28日(火)	9:00~9:30	さ	令和6年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	6日(火)	9:00~9:30	さ	令和5年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	8日(木)	12:50~13:30	さ	令和5年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳児歯科健診	23日(金)	12:50~13:30	さ	令和4年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	20日(火)	12:50~13:30	相	令和3年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
予防接種説明会	1日(火)	10:00~11:00	さ	令和6年6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)	22日(火)	9:50集合	さ	令和6年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	23日(金)	10:15~11:15	子	令和6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
まきひよクラブ(要予約)	16日(金)	9:30~13:00	さ	産後12か月までの産婦 (6か月までがオススメ)	母子健康手帳	健
まきたまクラブ(要予約)	25日(日)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8か月までの安定期の 方)、夫(パートナー)や家族	母子健康手帳	健

\*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/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良保健センター 子:子育て支援センター榛原  
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子育て支援センター榛原 ☎0174

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24時間利用いただけます。(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

\*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(3日(日)、11日(日)、17日(日)、25日(日)、31日(日)  
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  
\*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

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。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)	渥美医院 ☎0583	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
11日(日)	えのきだクリニック ☎3633	かわしりこどもクリニック ☎0555
12日(月)	廣瀬医院 ☎0006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎6789
18日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	藤本クリニック ☎1200
25日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	三輪クリニック ☎7300

元気に  
いかをあ!  
NO. 183

市では、「健康寿命(元気で生活できる期間)」の延伸を目指しており、高齢者を中心にごまごまな取り組みをしています。健康寿命の延伸のために、高齢者の生活習慣病であるフレイル(虚弱)状態を予防することがとても重要です。

- ①階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない。
- ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない。
- ③15分くらい歩いていない。
- ④過去1年間に転んだ経験がある。
- ⑤転倒に対する不安が大きいです。

●運動機能の低下に要注意  
高齢者の運動機能(筋力)や身体活動の低下は、日常生活活動の低下に直結するため、要介護状態になる危険性が高まります。市の令和5年度介護申請の原因疾患は、第1位「認知症」、第2位「高齢による衰弱」、第3位「転倒骨折」となっており、第2位と第3位は、運動機能の低下が要介護状態につながっていることが分かります。

●自分の状態を確認しよう  
健康で元気に生活していくために、今の自分の運動機能を確認しておくことが重要です。次の5問のうち3問以上に当てはまる場合

●まきトレで筋力アップ  
市では、市民の皆さんの運動機能向上のために「まきのはら筋力アップ!体操『まきトレ』」を推進しています。自宅で動画を見ながら気軽に続けることができます。また、一人では続けることが難しくても誰かと一緒にならできそうという人には「まきトレひろば」も開催しています。運動機能を向上させ、健康寿命を延ばすために、ぜひご参加ください。

健康推進課 保健師

