

4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	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎③0024
体組成測定会	14日(日)	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	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談「すみれ相談」	随時	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)	予約制 静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
自死遺族のつどい「わかちあい すみれの会」	22日(日)	14:00~	静岡県精神保健福祉センター	
HIV抗体検査 肝炎ウイルス検査	問い合わせ先にご確認ください			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	15日(日)	14:30~	島田市保健福祉センターはなみずき	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	問い合わせ先にご確認ください			
不妊・不育専門電話相談	毎週(日) (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(木、土) (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(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎③0024
	7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)		相良保健センター	
	3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)		相良いきいきセンター	

Message 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お知らせ しっかりと休養と睡眠を取るようにしましょう。

4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)	6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)	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	健
赤ちゃん相談	16日(日)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月児	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	24日(金)	9:00~9:30	さ	令和7年9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	10日(金)	9:00~9:30	さ	令和7年3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)	9日(日)	12:50~13:30	さ	令和6年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
2歳児歯科健診	22日(日)	12:50~13:30	さ	令和6年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円	健
3歳児健診(満年齢)	17日(金)	12:50~13:30	相	令和5年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル、フッ素代300円、尿	健
予防接種説明会	3日(金)	9:30~11:00	さ	令和8年2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)	16日(日)	9:50集合	さ	令和7年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
まきたまクラブ(要予約)	19日(日)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8か月までの安定期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健
まきひよクラブ(要予約)	23日(日)	9:30~13:00	さ	産後12か月までの産婦	母子健康手帳	健
ブックスタート	22日(日)	10:15~11:15	子榛	令和7年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんが手に持つおもちゃ	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/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良保健センター 子榛:子育て支援センター榛原
問い合わせ/健:健康推進課 ☎③0024 子榛:子育て支援センター榛原 ☎⑤0174

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(201)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

4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。 ☎⑤1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
5日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	徳山整形外科 ☎③0666
12日(日)	えのきだクリニック ☎③3633	えんどうこどもクリニック ☎②7373
19日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎⑤0434	はやかわ内科医院 ☎③1266
26日(日)	渥美医院 ☎⑤0583	佐故医院 ☎②7010
29日(日)	廣瀬医院 ☎⑤0006	はいばらクリニック ☎③5677

元気な
いかを
あ!
NO. 203

脳いきいき生活で認知症を予防しましょう
認知症とは
「認知症とは、さまざまな病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下し社会生活に支障を来した状態です。高齢化に伴い、認知症と診断される人は年々増加しています。
認知症の初期症状
▼いろいろな怒りっぽい
▼自分で1日や1週間の計画が立てられない
▼外出が面倒
▼同じ物ばかり買う
▼人や物の名前が思い出せないことがある
▼会話の中で「あれ」「それ」などがよく出てくる

このようにさまざまな症状がある「認知症」ですが、特別な病気でなく誰でもなりうる病気です。しかし、認知症予防の取組をすることで認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を穏やかにすることができま

認知症の予防方法
①40歳からの特定健診
生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など)は認知症の発症や進行度を早めます。年に1回、特定健診を受診し、自分自身の健康を振り返り、生活習慣病を予防しましょう。
②高齢者のフレイル(虚弱)予防
要介護状態になることを防ぐ生活が「フレイル予防」となり、認知症の予防につながります。週2回以上の定期的な運動、バランスの良い食生活、社会参加を心がけ、生き生きとした生活を送りましょう。
健康推進課では、65歳以上の人を対象に、脳機能活性化のための教室「大人の公文式脳活塾」や、教室開講前に「脳の健康セミナー」を開講します。左の二次元コードの申込フォームから申し込みできます。

認知症予防や、脳機能活性化に興味がある人の申し込みをお待ちしています。



健康推進課
▲大人の公文式脳活塾



▲脳の健康セミナー
保健師