

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)	19日(木)	①9:10~9:30 ②13:00~13:20	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024 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* *平成30年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人が対象です。 ○託児があります。完全予約制、定員制限あり。 希望する人は健康推進課にお問い合わせください。
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	4日(木)、18日(木) 25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 ☎030024
体組成測定会	4日(木)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
こころとねむりの相談会	19日(木)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	5日(木) 19日(木)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 熱海健康福祉センター(熱海市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	15日(木)	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	6日(木) 20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	6日(木) 20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
精神保健福祉総合相談	4日(木)、19日(木) 27日(木)	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(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)、(金) (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

Message お知らせ 厳しい寒さが続きますね。睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

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)	3日(木)、17日(木) 10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	12日(木)	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	6日(木)	9:00~9:30	さ	令和元年6月生	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	25日(木)	9:00~9:30	さ	平成31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)	13日(木)	13:00~13:30	さ	平成30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	18日(木)	13:00~13:30	さ	平成30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	19日(木)	13:00~13:30	相	平成29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)	4日(木)	13:00~13:30	相	平成28年12月、平成29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(金)	8:30~10:00	さ	平成28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(金)	8:30~10:00	さ	平成28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	5日(木)	10:00集合	さ	令和元年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	7日(金) 27日(木)	13:00~13:30	さ 相	令和元年8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
子宮頸がんワクチン	現在は積極勧奨が差し控えとなっておりますが、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、お問い合わせください	健
離乳食教室(要予約)	27日(木)	9:50集合	さ	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	こ
ブックスタート	20日(木)	13:00~13:30 受付	さ	令和元年10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、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 ☎: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 ☎030024 こ:こどもセンター ☎030083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎03500

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

2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。
(http://www.haibara-med.or.jp/)
*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日(木)	渡辺内科医院 ☎05232	いしだ眼科 ☎01400
9日(木)	あかほりクリニック ☎05555	徳山整形外科 ☎00666
11日(土)	高木内科医院 ☎00003	えんどうこどもクリニック ☎07373
16日(木)	田形内科医院 ☎05320	岡野内科医院 ☎01266
23日(木)	サガラ眼科 ☎02222	佐故医院 ☎07010
24日(木)	渥美医院 ☎05583	はいばら泌尿器科クリニック ☎00887

元気がないかをあらわす！

NO. 129

「最近忘れっぽくなった」「昨日のことが、なかなか思い出せない」といったことはありませんか？

平成31年4月現在、本市の高齢化率は30.2%で、年々増加しています。そして、介護を受ける要因の第一位は「認知症」です。

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなることで、生活に支障が出る状態のことをいいます。

認知症は、誰にでも起こりうる「脳の病気」なのです。認知症と加齢によるもの忘れには、明確な違いがあります。

「認知症のサイン」

- 同じことを何度も言った
- 聞いたつもり
- 物の置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている

認知症は、早期発見と適切な対応により進行を抑えることが可能です。心配な時は、健康推進課の「もの忘れ相談」(要予約)を利用してください。

「認知症予防のポイント」

- ① 脳を使う生活をする
- ② 運動をする
- ③ 社会参加をする

「2日前の日記を書く」「料理を作るときに何品か同時につくる」など。

ウォーキングは認知症予防に効果があり、少し早目に歩いた方が認知症の危険因子は低くなります。

週一回以上の定期的な社会参加は、認知症予防に効果的です。

認知症は、日ごろの生活の工夫で予防できる病気で、脳を若々しく保ち、明るく元気に生き生きとした生活を送りましょう。

保健師 都築理恵子