

「認知症かも…」と心配な人は、まずは、かかりつけの医師に相談してみましょう。

以上が認知症の予防方法です。自分にあった方法を選び、楽しく実行することが大切です。

●頭を使う生活：①「日記をつける」など体験を思い出す。②「旅行の計画を立てる」「効率の良い買い物」の順序を考える。③「何品かを同時に調理する」など2つ以上のことを、手順を考えて同時に行う。

日常生活での過ごし方により、認知症になる時期を遅らせたり、認知症を予防できることがわかってきました。

認知症予防について



しほだ健康室 40

成人健康相談など

種別	ところ	日	受付時間	相談内容など
食生活相談	保 小児科検診室	10日(金)・29日(水)	9:30～11:00	乳幼児からお年寄りまでの食生活に関する相談
		6日(月)・17日(金)・22日(水)	13:00～15:00	
健康の日健康相談	保 予防健診室	2日(木)	9:30～11:00	血圧測定、尿検査、骨密度・聴力チェック、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
	金 和室(2階)	17日(金)	9:30～11:00	血圧測定、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
	川 ホール	1日(水)	9:30～11:00	血圧測定、健康相談、栄養相談、歯科相談 ※持ち物：健康手帳
伊太和里の湯健康相談	伊太和里の湯(多目的ルーム)	2・9・16・23日 全て木曜日	10:00～11:30 13:00～14:30	血圧測定、健康相談、体脂肪測定、骨チェック(9日・23日)、歯科相談(9日)
不妊専門相談	※お問い合わせください	火・金曜日	10:00～15:00	予約制 不妊の悩みや治療相談 ※電話相談もあります(火・金曜日)。 県不妊専門相談センター ☎055-991-2006
骨髄バンクドナー登録	藤 別館2階	2日(木)	17:30～	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273
		16日(木)	11:20～	
HIV抗体検査・性感染症検査	藤 別館2階	2日(木)	18:00～19:40	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273(匿名・無料) ※3カ月以前の感染の有無が分かります。
		16日(木)	9:00～11:00	
肝炎ウイルス検査	藤 別館2階	2日(木)	17:30～	予約制 県中部健康福祉センター地域医療課 ☎054-644-9273 ※B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無が分かります。
		16日(木)	11:20～	

※ 健診結果でご心配な点やご不明な点がある人は、健康相談へお越しください。

藤：藤枝総合庁舎

2月の健康メモ
寒さが厳しくなり空気が乾燥する季節は、風邪やインフルエンザなどが流行し、体調を崩しやすい時期です。年末年始で不規則になりがちな生活を改め、規則正しい生活を心掛けましょう。



健康づくり課 ☎34-3281 金谷南地域総合課 ☎46-3568
金谷北地域総合課 ☎46-5620 川根地域総合課 ☎53-4581

乳幼児健診・相談

種別	ところ	対象	日	受付時間	持ち物
7か月児健康相談	保 乳幼児室	平成23年 7月 1～15日生まれ	21日(火)	9:30～10:00	母子健康手帳、バスタオル、ハンカチ、アンケート
		7月 16～31日生まれ	28日(火)		
1歳6か月児健診	保 乳幼児室ほか	平成22年 7月 1～15日生まれ	14日(火)	12:45～13:15	母子健康手帳、アンケート
		7月 16～31日生まれ	21日(火)		
3歳児健診	保 乳幼児室ほか	平成21年 1月 1～15日生まれ	9日(水)	12:45～13:15	母子健康手帳、アンケート、朝採った尿
		1月 16～31日生まれ	16日(水)		
フッ素塗布	保 予防健診室	①1歳6か月児 ②2歳児 ③2歳6か月児 ④3歳児 ⑤3歳6か月児 ※①④は、健診後に実施します。 ②③⑤は、右日程の都合の良い日にお越しください。	9日(水) 14日(火) 16日(木) 21日(火)	13:00～15:30	母子健康手帳、タオル、フッ素問診票(初回のみ)、1,000円(初回に5回分徴収します)
乳幼児相談	保 乳幼児室	乳幼児	27日(月)	9:30～11:00	母子健康手帳
			7日(火) 15日(水)	13:30～15:00	
			金 和室(2階)	17日(金)	
	川 ホール	乳幼児	1日(水)	9:30～11:00	
離乳食講習会	保 乳幼児室ほか	平成23年10月生まれの子の保護者 託児の申し込みきり：1月27日(金)	10日(金)	14:00～15:00(受付13:40～)	母子健康手帳、筆記用具

保：保健福祉センター「はなみずき」 金：金谷公民館「みんくる」 川：子育て支援センター「むくむく」(かわね保育園内)

高齢者ふれあい事業

健康づくり課 ☎ 34-3281

ふれあいボランティアグループが65歳以上の人を対象に教室を開いています。
 ところ 保健福祉センター「はなみずき」内ふれあいセンター(2階)

とき(2月)	教室名
2日(木) 午前10時～午後3時	ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※
3日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
6日(月) 午前10時～正午	みんなで楽しく歌いませんか
7日(火) 午後1時～3時30分	大正琴を楽しみましょう
8日(水) 午前10時～正午	絵手紙を描こう
9日(木) 午前10時～正午	楽しく遊んで若返り
10日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
15日(水) 午前10時～午後3時	ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※
16日(木) 午後1時～3時	健康は足の裏から
17日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
21日(火) 午前10時～正午	楽しい食生活 ☆
21日(火) 午前10時～正午	美しい詩歌を吟じて健康づくり
21日(火) 午後1時～3時30分	大正琴を楽しみましょう
22日(水) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ
23日(木) 午後1時30分～3時30分	作って解いて、生きいきパズル
24日(金) 午前10時～午後3時	手芸の日、何を作るかお楽しみ

☆ 要申込 ※ 新規要申込

忘れていませんか? 特定健診

健康づくり課 ☎ 34-3282

糖尿病は、自覚症状がないままに進行します。国保特定健診の結果から、島田市では約7割の人が「糖尿病予備群」という結果が出ています。自分の血糖値(HbA1cの値)を知ることが運命の分かれ道です。特定健診でチェックしましょう。

対象 / 40～74歳の島田市国民健康保険の被保険者

方法 / 既に郵送してあるピンク色の封筒に入った受診票を持って、2月20日(月)までに市内の医療機関で受診してください。また、下記の国保総合健診では、特定健診とがん検診を一緒に受けることができます。

国保総合健診日程	とき		ところ
	1月	19日(木)	ローズアリーナ
	20日(金)	ローズアリーナ	
	21日(土) ※ 女性のみ	島田市役所 ※ 要予約	
	4日(土) ※ 男性のみ	保健福祉センター ※ 要予約	
2月	9日(木)	ローズアリーナ	
	16日(木)	ローズアリーナ	
	17日(金)	ローズアリーナ	
	21日(火)	初倉公民館	

◎ 勤め先などで同様の健診を受けた人は…

健診の結果を健康づくり課へご連絡ください。市内温泉券を差し上げます。

子宮頸がん予防・ヒブ・小児肺炎球菌ワクチン接種料金助成

健康づくり課 ☎ 34-3281

子宮頸がん予防(中1～高1)・ヒブ・小児肺炎球菌(2か月～5歳未満)ワクチン接種料金の助成期間は、現行制度では平成24年3月31日までとなっています。国で制度の継続について検討していますが、平成24年4月1日以降の実施については、現在も未定です。

国から通知があり次第、個別に通知しますので、今しばらくお待ちください。

みそ作り教室

健康づくり課 ☎ 34-3281

生活習慣病の予防のためにも、塩分の取り過ぎに注意することが大切です。手作り減塩みそを作ってみませんか。

とき・ところ / ① 2月15日(水) 午前9時30分～(会場: 川根文化センター) ② 2月15日(水) 午後1時～(会場: 夢づくり会館) ③ 2月29日(水) 午前9時30分～(会場: 保健福祉センターはなみずき)

対象 / 市内在住・在勤・在学の人

参加費 / 600円(材料代)

持ち物 / エプロン、ふきん、作ったみそ(1kg弱)を入れる容器

定員 / 各回30人

申し込み / 往復ハガキで、健康づくり課へ

【往信・表面】

〒427-0041 島田市中河町283-1

島田市健康づくり食生活推進協議会事務局

【往信・裏面】 ①住所 ②氏名 ③電話番号

④希望会場(川根文化センター・夢づくり会館・はなみずきのいずれかを記入)

【返信・表面】 応募者の住所、氏名

【返信・裏面】 何も記入しない

往復ハガキ

往信	事務所の住所	返信のうら	何も記入しないでください
返信	あなたの住所・氏名	往信のうら	①～④の必要事項

しめきり / 1月30日(月)必着

休日の診療

診療時間 / 午前9時～午後5時

※ 市民病院内休日急患診療所では、島田地区および市内全域を対象にしています。

とき	当番医(住所) * 診療科目	電話番号
5日(日)	かなや眼科(金谷扇町) * 眼科	45-0010
11日(土)	坂井医院(金谷都町) * 内科、小児科	45-2069
12日(日)	大下医院(川根本町下長尾) * 内科、小児科	56-0019
19日(日)	森本外科医院(金谷上十五軒) * 脳神経外科、外科、胃腸科	46-1181
26日(日)	鈴木内科医院(川根本町徳山) * 内科、神経内科	58-3100

休日などの診療

【島田市休日急患診療所】 ☎ 35-1799

島田市医師会の医師が診察します。

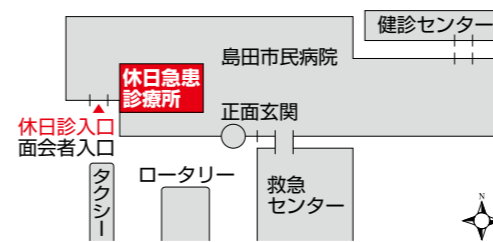
ところ / 島田市民病院内

開設日 / 日曜日、祝日などの休日および年末年始

受付時間 / 午前8時30分～11時30分

午後1時～4時30分

診療科目 / 内科・小児科



休日診療時の持ち物

保険証、乳幼児医療受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬

夜間の診療

診療時間 / 午後5時～7時

とき	当番医(住所)	電話番号
1日(水)	鈴木内科医院(道悦四丁目)	37-5165
2日(木)	たぐちクリニック(旗指)	39-5920
3日(金)	田代クリニック(井口)	30-5550
6日(月)	はなみずき通りクリニック(旗指)	33-5550
7日(火)	藤本外科医院(南原)	38-6088
8日(水)	松永医院(東町)	37-1232
9日(木)	藤井医院(岸町)	35-4949
10日(金)	牧野耳鼻咽喉科医院(向島町)	37-5814
13日(月)	森田眼科クリニック(中溝四丁目)	37-6022
14日(火)	八木医院(祇園町)	36-8880
15日(水)	ケンこどもクリニック(岸町)	32-9300
16日(木)	よしとみクリニック(中央町)	33-0333
17日(金)	六合整形外科(道悦二丁目)	33-1130
20日(月)	よねだクリニック(宮川町)	37-4099
21日(火)	あらなみ皮膚科アレルギー科クリニック(中溝町)	34-5522
22日(水)	あきやま眼科(阪本)	38-7221
23日(木)	生駒脳神経クリニック(大津通)	37-3155
24日(金)	安藤整形外科(旭二丁目)	33-7500
27日(月)	小沢クリニック(宮川町)	35-2278
28日(火)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
29日(水)	伊藤医院(大川町)	35-6693

午後7時30分以降の診療

【志太榛原地域救急医療センター】 ☎ 054-644-0099

ところ / 藤枝市瀬戸新屋362-1(県藤枝総合庁舎東側)

診療時間 / 月曜～木曜日 午後7時30分～10時

金曜～日曜日 午後7時30分～翌朝7時

診療科目 / 内科・小児科

夜間診療時の持ち物

保険証、乳幼児医療受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬