

相談(9月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1日(火)	午前9時～正午	市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	10日(木)	午前9時～正午	有漢保健センター 中コミュニティセンター	
なやみごと相談	1日(火)	午前9時～正午	市役所3階会議室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	10日(木)		有漢保健センター 成羽たいこまるプラザ	
法律相談(要予約)	1日(火)・8日(火)・ 15日(火)・29日(火) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ 事前に予約をして、協働定住課へ無 料券を申請してください。(市民のみ・ 年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	11日(金)	午前10時～正午	有漢保健センター 備中地域局2階会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	16日(水)	午後2時～4時	ゆめタウン高梁(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	2日(水)・16日(水) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(9月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和7年12月・令和8年5月	16日(水)	4ヵ月児 午後0時30分～0時45分 9ヵ月児 午後0時50分～1時5分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6ヵ月健診	令和7年1月～2月	9日(水)	午後0時30分～1時15分 (受付)		
2歳6ヵ月健診	令和6年1月～2月	17日(木)	午後0時30分～1時15分 (受付)		

子育て支援・健康相談(9月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (おじいちゃんおばあちゃんありがとう)	18日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (高梁こども園 1階 東側)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
赤ちゃんタイム 乳がん、子宮頸がん予防出前講座	11日(金) 29日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	12日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	3日(木) 10日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 子育て支援室	
にこにこ相談	7日(月)・28日(月)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	
育児相談	24日(木)	午前10時～正午		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査登 録	29日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	10日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	11日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	18日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎21-0267

フレイル予防で、健康寿命をのばしましょう！

皆さんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。フレイルとは、年齢を重ねることで心や体の働きが少しずつ低下し、健康な状態と介護が必要な状態の間にある時期のことです。しかし、フレイルは早めに気づいて対策を始めれば、健康な状態に近づけることができます。

フレイル予防のポイントは、「食事」「運動」「社会参加」「お口の健康」の4つです。

①バランスの良い食事 ～筋肉を減らさない～

筋肉の材料となるたんぱく質を意識し、毎日3食を基本に、毎食、「肉・魚・卵・大豆製品」のいずれかを取り入れましょう。

③人とのつながり ～家に閉じこもらない～

人との交流は、心と体の健康に良い影響があります。毎日誰かと会話する事を意識したり、趣味や地域活動などに参加することは、心と体の健康維持にもつながります。

②運動 ～毎日少しずつ体を動かす～

筋肉は何歳からでも鍛えることができます。1日20～30分程度の散歩、ラジオ体操など、無理のない運動を継続することで、筋力や体力の維持につながります。

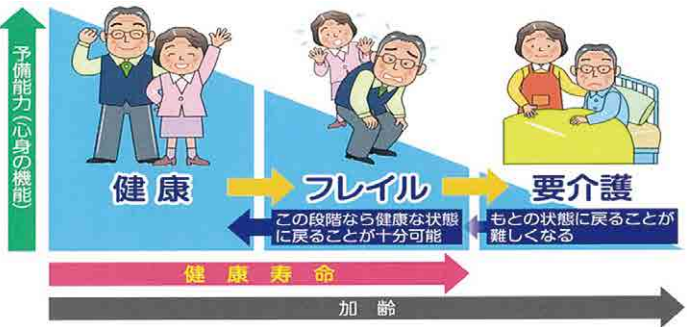
④お口の健康 ～よく噛んで、おいしく食べる～

毎日の歯みがきに加え、よく噛んで食べることや「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して発音してお口の筋肉を鍛える口腔体操も効果的です。また定期的に歯科健診を受けることによりお口の機能を保つことにつながります。

フレイルセルフチェック

次のようなことはありませんか。1つでも当てはまれば生活習慣の見直しのタイミング！

- ①最近疲れやすくなった ②歩く速度が遅くなった
- ③外出する機会が減った ④食欲が落ちた
- ⑤体重が減った
- ⑥人と話す機会が少なくなった



成羽病院通信

☎成羽病院 ☎42-3111

思春期の子どもの起立性調節障害 立ちくらみ 朝起き不良 頭痛 動悸

小児科 生田 真司 副院長

「起立性調節障害」は、小学校の高学年から中学校の、いわゆる思春期の子どもに生じる自律神経系の病気で、有病率は中学生の約1割とされています。

●症 状

立位で増強する立ちくらみ、めまい、失神が生じることもあります。朝の起床困難、頭痛、腹痛、動悸、顔色不良、倦怠感、乗り物酔い、食欲不振などのさまざまな症状がみられます。なかなか起き上がることができず、登校に支障をきたし不登校状態となることもあります。ところが午後になると症状は軽減し、夜には活気がまして夜更かしになりがちです。



●原 因

朝、睡眠から覚醒状態への自律神経の切り換えがスムーズに行われず、起立時の調節が障害され、脳への血液供給が滞り症状が引き起こされます。思春期には自律神経が不安定になり、精神的、環境的要素も関わると考えられています。

●対 応

適切な日常生活指導と必要に応じた薬物療法をします。まず「怠け癖」「学校嫌い」ではなく身体の病気であることを、本人、保護者、学校関係者に理解してもらい、受け入れ態勢を整えることが重要です。叱りつけなど周囲の無理解による子どもの傷つきには十分注意したいです。

夏休みは生活が乱れがちです。元気に新学期が迎えられるよう気をつけましょう。

成羽病院からのお知らせ

今年度から、第2・第4木曜日に夕方診療を行っています。

診療日 【9月】10日、24日 【10月】8日、22日

時 間 診察終了 午後7時(受付終了 午後6時30分)

受 付 正面玄関1階窓口(診察は救急診察室)
※診察前に電話で事前にご連絡ください。