

健康づくり

問合せ 健康づくり課（保健センター）（南二日町8-35、☎973-3700）

会場	事業	対象・内容	日	時間	
ほけんセンター	北上文化プラザ	乳幼児相談会	身体計測・育児・発達相談など	1/29	受付9:30~10:30
		乳幼児相談会	身体計測・育児・発達相談など	1/14	受付9:15~10:15
		前期離乳食講習会	満4~5カ月児	1/22	9:45~12:00(受付9:30から) 13:15~15:30(受付13:00から)
		後期離乳食講習会	満8~9カ月児	2/5	9:15~12:00(受付9:00から)
		育メン教室	生後6~8カ月の乳児とその両親	1/25	9:30~11:30(受付9:15から)
		3カ月児健康教室	満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般)	2/6	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。
		1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	2/4	
		2歳児健康相談会	満2歳児	1/17	
		3歳児健康診査	満3歳児	1/16	
		総合健康相談会	血圧・体脂肪・骨密度測定 生活習慣病に関する相談など	1/14	受付9:30~11:30
		栄養個別相談会	子どもから大人までの生活習慣病予防の食事や偏食・少食・過食などの食事に関する困りごとの相談	1/23	9:15~15:00 ※要予約(☎973-3700)
		すてっぷアップリハビリ	病气(脳血管疾患など)や外傷などにより、心身の機能が低下している65歳未満の人を対象とした機能回復訓練※介護保険を使っていない人	1/15	13:00~15:30 ※初回・見学の場合、要予約(☎973-3700)
	1/22				
	1/29				
	酒害相談	「酒をやめたいがやめられない」・「家族が酒による問題で困っている」などのアルコールによる悩み相談	2/4	10:00~12:00 ※要予約(緊急時、日程調整可能)	
市役所	骨元気よろず健康相談会	超音波による骨密度測定や血圧・体脂肪測定と健康相談	1/27	10:00~11:30	
東部保健所	すみれ相談	大切な人(家族や友人など)を自死で亡くされた方を対象とした相談	1/15	13:00~16:00 ※要予約(☎920-2087)	
	精神保健福祉総合相談	医師による心の病気や悩みについての相談	1/22	※要予約(☎920-2087)	
	こころの電話	こころの健康に関する相談		祝日除く月~金曜日、8:30~17:00 ※専用電話(☎922-5562)	
	エイズ検査 B型肝炎・C型肝炎検査	エイズ検査およびB型肝炎・C型肝炎の採血検査		検査により曜日・時間の指定あり ※要予約(☎920-2109)	

夜間・休日に急病になったときは

平日の夜間			土曜日・日曜日・休日など		
外科 内科 小児科	午後6時 ~ 午後10時	三島市医師会 メディカルセンター (南本町4-31、 ☎972-0711)	外科 内科 小児科	午前9時~午後9時 (土曜日は 午後2時~9時)	三島市医師会メディカル センター(南本町4-31、 ☎972-0711)
外科	午後10時 ~ 翌日午前9時	三島中央病院・三島 社会保険病院が当番制で診療 ※消防署へ電話で確認してから受診してください。	夜 外科	午後9時 ~ 翌日午前9時	三島中央病院・三島社会 保険病院が当番制で診療 ※消防署へ電話で確認して から受診してください。
外科 内科 小児科	午後8時30分 ~ 翌日午前7時	沼津夜間 救急医療センター (☎926-8699)	間 外科 内科 小児科	午後6時 ~ 翌日午前7時	沼津夜間救急医療 センター(☎926-8699)
耳鼻科 眼科 産婦人科				午前8時 ~午後5時 (日曜・休日のみ)	担当医師が当番制で診療 するため、消防署へ問い 合わせください。

連絡先 ※番号をよく確かめて、おかけください。また119番での問い合わせはご遠慮ください。

- ・三島市医師会メディカルセンター(☎972-0711) ※音声ガイダンスで対応
- ・静岡県内の当番医情報(☎0800-222-1199)
- ・子どもの救急電話相談(☎054-247-9910または#8000:午後6時~翌朝8時)
- ・精神科救急情報(☎054-253-9905:24時間対応)
- ・消防署(☎972-5800)・消防テレホンサービス(☎935-6699)

「救急医療体制を継続するためにも、適切な受診を心がけましょう」

受診時には
保険証を持参して
ください

休日の歯科診療

休日の歯科診療		
1月12日	田川歯科医院 (東大場)	☎981-2674
1月13日	竹花歯科医院 (東本町)	☎975-1994
1月19日	田中歯科医院 (本町)	☎981-0118
1月26日	田村歯科医院 (徳倉)	☎980-1800
2月2日	浅井歯科診療所 (本町)	☎975-0527
2月9日	鳥居歯科医院 (光ヶ丘)	☎988-3030

診療時間 午前9時~午後4時

※詳細は三島市歯科医師会ホームページをご覧ください。

(<http://mda.j-dent.com/>)

パパママセミナー

とき ▶ 1課：2月8日(土)午前9時15分～午後0時30分(受付午前9時から) ▶ 2課：3月8日(土)午前8時30分～午後3時30分のうち2時間20分(予約制)

ところ 保健センター東館※参加無料

対象・定員 妊婦とその夫・30組(1・2課ともに参加できる人)※申し込みが必要

内容 ▶ 1課:ビデオ、講話、グループワーク、抱き方実習、妊婦体験、パパの手作り料理実習、ママの妊婦体操 ▶ 2課：講話、育児体験(沐浴実習・調乳体験など)※1課で2課の参加時間の予約をとります。

持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」(持っている人)、飲み物、タオル、動きやすい服装、座布団またはクッション、パパ用エプロン(1課のみ)など

申込み・問合せ 1月27日(月)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

のうせきずい 脳脊髄液減少症を知っていますか

脳脊髄液が減ることで、頭痛や首の痛み、めまいなどさまざまな症状が慢性的に表れる病気です。交通事故や転倒、スポーツ外傷、体に強い衝撃を受けたことなどが原因で引き起こされます。

治療法のひとつである「ブラッドパッチ療法(硬膜外自家血注入療法)」が平成24年5月に先進医療として承認されました。

※詳しくは市ホームページ(<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/ipn007707.html>)をご覧ください。

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

感染症予防をしっかりと!

冬は感染症が流行する季節です。感染症を予防するには感染経路を断つことが大切です。

「うつらない」、「うつさない」ために家族や身の周りの人たちとみんなで予防しましょう。

予防策 うがい、手洗い、マスクの着用、適度な湿度・温度、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、人ごみを避ける、予防接種など

代表的な感染症 インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス)、RSウイルス(乳幼児の呼吸器感染症)など

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

マタニティセミナー

とき ▶ 1課：2月13日(木)午後1時30分～4時
▶ 2課：2月25日(火)午前9時30分～正午※2課のみ申し込み制(定員25人)

ところ 保健センター東館※参加無料

対象 三島市に住民登録のある妊婦

内容 ▶ 1課：歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク ▶ 2課：講義(妊娠・分娩、妊娠中の栄養について)、調理実習、試食

持ち物 ▶ 1・2課共通：母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」(持っている人) ▶ 1課のみ：手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下 ▶ 2課のみ：エプロン、タオル

その他 妊娠するときに敏感になる人もいます。香水などの使用は控えてください。

申込み・問合せ 2月18日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

風しん予防接種の費用助成

流行前に予防接種を受けましょう

●成人の接種費用(一部助成)

妊婦が風しんにかかることで胎児に障がいが起こる「先天性風しん症候群」の予防を目的に接種費用を一部助成します。

対象 市民で次のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望するまたは妊娠する可能性が高い20歳以上の女性
- ②妊婦の夫

※助成期間は3月31日まで。詳しくは広報みしま平成25年7月15日号または市ホームページ(<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/ipn012324.html>)をご覧ください。

●子どもの接種費用(全額助成)

対象 麻しん風しん混合(MR)

- 1期：1歳から2歳の誕生日前日まで
- 2期：小学校入学前1年間(平成26年3月31日まで)

※全額助成を受けるには、市発行の予診票が必要

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

結婚した人
妊娠予定の人