

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
ほけんカレンダー 保健センター	乳幼児相談会	身体計測・育児・発達相談など	6/10 7/8	受付9:15~10:15
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	6/18	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	7/2	9:15~12:00（受付9:00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）	7/3	・2歳6カ月児フツ化物塗布以外の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	7/1	
	2歳児健康相談会	満2歳児	6/20	
	2歳6カ月児フツ化物塗布	満2歳6カ月児	6/20	
	3歳児健康診査	満3歳児	6/19	
	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	6/10 7/8	受付9:30~11:30
	栄養個別相談会	大人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	6/12	9:15~15:00 ※要予約（☎973-3700）
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	7/1	10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）	
東部 保健所	こころの電話相談	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） ☎972-0711)	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 総合病院が当番制で 診療 ※消防署へ電話で確 認してから受診して ください。	夜 間 外科	午後9時 ~ 翌日午前9時	三島中央病院・三島総合 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)	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		
6月8日	米山歯科医院 (香町田)	☎988-0666
6月15日	中郷歯科医院 (長伏)	☎977-5551
6月22日	渡辺歯科クリニ ック(萩)	☎980-6655
6月29日	わたなへ歯科 (梅名)	☎984-1900
7月6日	池田歯科診療所 (長泉町下土狩)	☎975-2719

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/>)



いい歯で生き生き健康長寿の秘訣！ ～8020表彰おめでとうございます～

平成25年度歯の健康まつりの8020運動実践者静岡県大会（平成26年2月15日）で市から2人の方が表彰されました。2人に健康な歯の秘訣を聞きました。

※8020（ハチマルニイマル）運動とは、「80歳に達するまで自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健康で質の高い生活を送ることを目的とした歯や口の健康づくりに関する運動」です。

平成25年度8020県民表彰 いしがみむつはる 石上睦治さん（85歳）



Q. 生活の中で歯に良いことは？
A. なんでもよく噛んでよく食べる。毎食後すぐに歯を磨くようにしています。妻は外出先にも歯ブラシを持って歩いています。

（歯の本数30本）

平成25年度8020推進財団理事長賞 広瀬とよさん（81歳）



Q. 生活の中で歯に良いことは？
A. 1日2回は歯みがきをしています。見えにくい歯の奥や裏側、奥歯の溝、歯の表側の順に磨き残しの無いように行っています。父親から「歯は大事にしろ」と言われ、塩で磨くようにしていました。

（歯の本数28本）

共通する点は、①しっかり歯をみがいている②食事をよく噛んで食べている③両親も歯が丈夫だったということでした。

今年は6月8日（日）に「歯と口の健康まつり」を生涯学習センターで行います。無料歯科健診や8020実践者審査も行いますので、ぜひ、ご来場ください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

快適な呼吸のため、たばこをやめませんか

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日までの一週間は禁煙週間です。自身や家族の健康のため、禁煙について考えてみませんか。健康づくり課では、禁煙についての相談を随時受け付けています。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

育メン教室でパパカ（りょく）アップ ママはリフレッシュしませんか

とき・ところ 6月22日（日）午前9時30分～11時30分

（受付9時15分から）・保健センター東館

対象・定員 平成25年9月～12月に生まれた乳児と両親（夫婦で参加できる人に限ります）・25組（定員を超えた場合パパママセミナー受講者を優先）

内容 父親と子のきづなづくり親子体操、発達を促す関わり方の指導、母親のリフレッシュのためのセルフリンパマッサージなどを含むレクリエーション、情報交換を含むグループワーク

費用・持ち物 無料・母子手帳、筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装など

申込み・問合せ 6月13日（金）までに健康づくり課（☎973-3700）※市ホームページから電子申請可

“健幸” イベント～やまだで健康～

とき 6月29日（日）午前9時30分～正午

ところ 山田川自然の里（川原ヶ谷ほか）

定員 30人※応募多数時は市民を優先し抽選

内容 ノルディック・ウォーク体験、クラフト体験、健康測定

服装 ウォーキングできる服装、靴

持ち物 飲み物、タオル、雨具、帽子

参加費 1人500円（材料代、保険料など）

申込み・問合せ 6月20日（金）までに健康づくり課（☎973-3700）へ

ゴルフ場早朝ウォーキング

in 芦の湖カントリークラブ

とき 6月15日（日）集合午前4時45分（午前6時30分解散予定）※送迎バスをご利用の場合は午前4時に保健センター集合となります。※雨天中止

集合場所 芦の湖カントリークラブ（三島市宇南原管4708）

定員 50人（先着順）※うち送迎バスは定員25人（先着順）

参加費・申込み 100円・6月12日（木）までに、健康づくり課（☎973-3700）へ

三島中央病院の特定健診・がん検診の時間変更

4月に保健センターから対象者に郵送した検診書類「平成26年度三島市健康診査等実施医療機関一覧表」の三島中央病院の健診時間、予約時間が次のとおり変更になりました。

①9:00～10:00は胃がん検診のみ実施

②健診時間（変更前）15:00～17:30→（変更後）14:00～16:00

③予約時間（変更前）12:00～14:00→（変更後）14:00～16:00