

## ほけんカレンダー

会場	事業	対象・内容	日	時間	
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	11/26	受付9:30~10:30	
			11/11	受付9:15~10:15	
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	11/19	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	12/3	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）	12/4		
	1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	12/2	・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。	
	2歳児健康相談会	満2歳児	11/21		
	3歳児健康診査	満3歳児	11/20		
	2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	11/21		対象者には各健診などで案内
	保健センター	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	11/11	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	11/13	9:15~15:00 ※要予約（☎973-3700）
		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	11/19	※東部健康福祉センター（☎920-2087）へ要予約
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	12/2	10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）	
こころの電話相談		こころの悩み相談		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）	
東部保健所					

## 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 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）	夜間 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」

## 休日の歯科診療

休日の歯科診療		
11月16日	田川歯科医院 （東大場）	☎981-2674
11月23日	浅井歯科診療所 （本町）	☎975-0527
11月24日	鳥居歯科医院 （光ヶ丘）	☎988-3030
11月30日	ないとう歯科医院 （徳倉）	☎988-9087
12月7日	ヒロ歯科医院 （梅名）	☎977-8241

診療時間 午前9時~午後4時

※詳細是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/>)

受診時には  
保険証を持参してください

## 市災害対策市民講演会

とき 11月21日(金)午後6時30分～8時30分(開場午後6時)

ところ 生涯学習センター3階講義室

内容 「わが国の災害医療体制の変革～1. 17. 3. 11の経験から防ぎ得る災害死を1人でも多く減らすために～」

講師 大友康裕さん(東京医科歯科大学大学院教授・東京医科歯科大学附属病院救急センター長)

定員 150人(定員になり次第締め切り)

参加費 無料

申込み・問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

## 我流 おもてなし おせち料理教室

とき 12月3日(水)午後6時30分～9時

ところ 鈴木学園3階調理室(一番町) ※駐車場は近隣の有料駐車場をご利用ください。

対象 市内在住・在勤・在学の20歳～45歳で未婚の人

定員 先着30人(定員になり次第締め切り)

参加費 500円

調理メニュー 雑煮、茶碗蒸し、伊達巻、鶏の南蛮漬けなど6品

申込み・問合せ 11月21日(金)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。



▲QRコード

※電子申請(上記QRコードから)も受付可

## ロコモ講座に参加しませんか

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨・関節・筋肉などの障がいのために移動能力が低下し、生活の自立度が下がることをいいます。

自立した健康的な生活を送るため、講座に参加してみませんか。

講座(全2回) 11月27日(木)、12月3日(水)ともに、午後1時30分～3時30分(受付午後1時から)

ところ 保健センター東館

内容 ①医師講話:「ロコモティブシンドロームについて」樋口正隆さん(樋口整形外科医院医師)

②講話・実技:「50代からのロコモティブシンドローム予防の運動について」

参加費 無料

対象 2日間参加できる市内在住の人

定員 40人(定員になり次第締め切り)

申込み・問合せ 11月20日(木)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。

## “健幸” ウオーキング大会

富士山を眺めながら大場川沿いのコースを歩いて、こころと身体をリフレッシュしませんか。

とき 12月6日(土)

時間 受付:午前8時45分(開会式午前9時) ウオーキング:午前9時30分スタート

ところ 南二日町広場※雨天中止

コース(10km) 南二日町グラウンド→大場川堤防→北沢→向山古墳群(眺望地点)→夏梅木(妙泉寺)→大場川堤防→新町橋(眺望地点)→月見橋(大宮町・折り返し地点)→大場川堤防→保健センター

持ち物 タオル・水筒・着替えなど

申込み・問合せ 12月1日(月)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。

※なるべく公共交通機関でお越しください。車で来場する人は、南二日町グラウンド駐車場を利用してください。※雨天などの悪天候の場合は中止します。判断に迷う場合は、健康づくり課へ問い合わせください。

## 学校給食地域絆づくり交流事業 「学校給食試食会」

学校給食を試食しながら、大人も食育。みんなで楽しく食べて、語りましょう。

とき 12月8日(月)午前11時50分～午後1時30分

ところ 北小学校2階ランチルーム(文教町)

内容 学校給食の紹介と試食、箱根西麓三島野菜の紹介、健口体操など

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 先着50人程度(定員になり次第締め切り)

参加費 280円(当日の給食代金)

申込み・問合せ 11月25日(火)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。 ※駐車場はありません。

## 予防接種実施医療機関の変更について

せいがん医院(中田町6-25)は医療機関の都合により、高齢者インフルエンザおよび高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は実施しませんので、予防接種を希望する人は、ご注意ください。

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)