

ほけんカレンダー

会場	事業	対象・内容	日	時間	
保健センター	乳幼児相談会	身体計測・育児・発達相談など	12/9	受付9:15~10:15	
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	12/17	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	1/7	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	12/21	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）	1/8	・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	1/6		
	2歳児健康相談会	満2歳児	12/19		
	3歳児健康診査	満3歳児	12/18		
		2歳6カ月児・3歳6カ月児フツ化物塗布	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	12/19	対象者には各健診などで案内
		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	12/9	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	12/25	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	1/6	10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）	
東部保健所	すみれ相談	大切な人（家族や友人など）を自死でなくされた人を対象とした相談	1/21	13:00~16:00 ※要予約（☎054-286-9245）	
	こころの電話相談	こころの悩み相談		祝日を除く月~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 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 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		
12月7日	ヒロ歯科医院 (梅名)	☎977-8241
12月14日	長野歯科医院 (芝本町)	☎975-2740
12月21日	中村歯科医院 (中央町)	☎971-3411
12月23日	にしはら歯科 (南町)	☎971-1177
12月28日	沼田歯科クリ ニック(加茂)	☎981-0033
12月29日	半田歯科医院 (大場)	☎977-1234
12月30日	日野原歯科クリ ニック(南田町)	☎973-1085
12月31日	平川歯科医院 (萩)	☎986-3989
1月1日	みちこデンタルク リニック(一番町)	☎983-2339
1月2日	星山歯科医院 (東本町)	☎975-1079
1月3日	細川歯科医院 (東町)	☎981-3200
1月4日	みうら歯科医院 (初音台)	☎973-1211

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/)

育メン教室でパパカアップ！ ママはリフレッシュしませんか？

とき・ところ 12月21日(日)午前9時30分～11時30分・
保健センター東館※参加無料

対象・定員 平成26年3月～6月生まれの乳児と両親
(夫婦で参加できる人に限ります)・25組※定員を超
えた場合はパパママセミナー受講者を優先

内容 父と子の絆づくり親子体操、発達を促す関わり
方の指導、母親のセルフリンパマッサージなど

持ち物 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 12月12日(金)までに健康づくり課 (☎
973-3700) へ※市のホームページから電子申請可

肩・腰・ひざ痛のための 県民げんき元気ウォーキング

とき 平成27年1月18日(日)①午前9時30分～正午②午
後1時30分～4時※雨天決行

ところ 県総合健康センター (谷田)

内容 健康度チェック、健康セミナー、ウォーキングなど

定員 ①②ともに先着40人※事前申し込みが必要

参加費 無料

申込み・問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

高齢者肺炎球菌予防接種 (任意接種)

高齢者肺炎球菌予防接種の「定期接種」は5年かけ
て、65歳以上の人すべてが対象となります。しかし、
年度によって対象者が定められているため、接種を早
く希望する人のために任意接種を実施しています。

対象者 70歳以上の三島市民で定期接種の対象者に当
てはまらない人で、早期に接種を希望する人
※過去に一度肺炎球菌予防接種を受けたことがある人
は対象外となります。

接種回数 1回 (予診票が必要となります)

接種費用 自己負担4,340円

接種期間 平成27年3月31日まで

接種場所 市内指定医療機関

予診票 保健センター窓口、または電話で申し込み

問合せ 健康づくり課 (保健センター☎973-3700)

市民相談室からのお知らせ

高齢の人へ年末年始のご注意と消費生活情報

高齢者の餅による窒息事故に気をつけて

安全に餅を食べるために

①冬の寒い朝の一口目には十分注意が必要です

朝起きてすぐは、口の動きも悪く、また温かい餅で
も食べている間に硬くなります。食事の前に会話を
するなど口の準備運動をしたり、お茶などでのを
潤してから食べましょう。

②餅を小さくするだけでなく、さらに口の中でよくか んで食べましょう

口の大きさに合わせた少なめの量を口に入れ、餅に
唾液を十分含ませるよう、口の中でしっかりとか
んで食べましょう。

③口の中の分を飲み込んでから、次の一口を

しっかりとかんだ後、飲み込んでから、次の餅など食
べ物を口の中に入れましょう。よくかまないうちに
お茶などで流し込んではいけません。

問合せ 市民相談室 (☎983-2621)

高齢者のみなさん、悪質業者に狙われています

- ①「自分だけもうかるうまい話」はありません。
- ②複数の業者が登場してくる「買え買え詐欺」に注意。
- ③過去に被害にあった人は「損した金をとりかえして
あげる」など「二次被害」に注意を。
- ④少しでも疑問や不安を感じた場合は、すぐに市民相
談室に相談をしてください。

⑤日ごろの身近な人による高齢者の見守りが大切です。

悪質業者からの電話への対策

▶留守番電話機能を利用し、電話には出ず、必要に応
じて後でかけ直すのが有効です。

▶発信者番号表示機能のある電話機は、非通知や知ら
ない番号からの電話には出ない方法もあります。

困ったときには、市民相談室 (☎983-2621) へ。

土・日・祝日は消費者ホットライン (☎0570-064-
370) へ。

問合せ 市民相談室 (☎983-2621)