

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）

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 | 2/10 | 受付9:15~10:15 |
| | 前期離乳食講習会 | 満4~5カ月児 | 2/18 | 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 | 3/4 | 9:15~12:00 (受付9:00から) |
| | 育メン教室 | 生後6~8カ月後の乳児とその両親 | 2/15 | 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) | 3/5 | ・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 | 3/3 | |
| | 2歳児健康相談会 | 満2歳児 | 2/20 | |
| | 3歳児健康診査 | 満3歳児 | 2/19 | |
| | 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 | 2/20 | |
| | 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 | 2/10 | 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 | 2/12 | 9:15~15:00 ※要予約 (☎973-3700) |
| | 精神保健福祉総合相談 | 医師によるこころの病気や悩みについての相談 | 3/4 | ※要予約 (☎920-2087) |
| | 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 | 3/3 | 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) | 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 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) | 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 | | |
|---------|-----------------|-----------|
| 2月1日 | しんゆう歯科 (松本) | ☎955-7801 |
| 2月8日 | 山本歯科医院 (本町) | ☎975-0119 |
| 2月11日 | 竹花歯科医院 (東本町) | ☎975-1994 |
| 2月15日 | ヨシダ歯科医院 (梅名) | ☎977-4511 |
| 2月22日 | 吉村歯科医院 (北田町) | ☎972-1188 |
| 3月1日 | 米山歯科医院 (寺町田) | ☎988-0666 |
| 3月8日 | 中郷歯科医院 (長伏) | ☎977-5551 |

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

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 2月15日(日)午前9時30分～11時30分
ところ 保健センター東館※参加無料
対象・定員 平成26年5月～8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や、情報
 交換を含むグループワークなど
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 2月10日(火)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



家事場のパパカ(ぢから)事業第4弾 「夫婦・カップルのイ・マ・ド・キ事情」講演会

グローバルな視点で見る男性の家事参加について、
 国際協力NGOジョイセフ広報グループ長、小野美智
 代さんが講演します。また、「ママとね」などの夫婦3
 組をお招きし、ランチを食べながら、それぞれスタイ
 ルの違う夫婦によるパネルディスカッションを開催し
 ます。ぜひ、ご参加ください。

とき 2月22日(日)午前10時～午後2時
ところ THE LUXSCENA (泉
 町)※駐車場あり
対象 男女ペアで参加でき、どち
 らかが市内在住・在勤・在学の
 カップルまたは夫婦
定員 50組100人(先着順)
託児 あり。3歳から小学3年生
 までの託児が可能(先着30人)
 ※託児は事前の申し込みが必要 ▲小野美智代さん
 です。

参加費(ランチ代込み) 大人(中学生以上)1,800円、
 小学生800円、幼児(3～5歳)500円
申込期間 2月2日(月)～16日(月)
申込み・問合せ 電話または、市ホーム
 ページから電子申請で、健康づくり課
 (☎973-3700)へ。



大人の食育教室参加者募集 「ピピッと簡単クッキング」 電子レンジを使ったごちそうづくりの実演と試食

とき 2月25日(水)午後1時30分～3時
ところ 日本大学三島校舎(文教町)※駐車場なし
内容 電子レンジを使った、お手軽ごちそうづくりの
 デモンストレーション(実演)と試食。
講師 篠原啓子さん(日本大学短期大学部食物栄養学
 科准教授)
対象・定員 市内在住・在勤で60歳以上の人・30人
参加費 無料
申込み・問合せ 2月17日(火)までに健康づくり課(☎
 973-3700)へ。

少子化対策強化事業 「幸せ発見 バスツアー」 ～「婚活」妊活」最新情報をゲット！～

「“就活”の後は、“婚活”“妊活”“育活”です。」を
 テーマに、自分のライフプランを考える機会として、
 未婚の人を対象とした研修バスツアーを開催します。
 助産師がバスに同乗して、「妊活」や「育活」事情
 をリアルに紹介します。また、ゲストハウス「THE
 LUXSCENA」で、模擬挙式と模擬披露宴に参加後、
 フレンチコースのディナーを楽しみながら、参加者の
 交流も行います。

とき 2月22日(日)午前8時30分～
 午後8時

集合・解散場所 保健センター

内容 バスで県東部の「ふじのくに
 エンゼルパワースポット」めぐり、
講演①「今どきの妊活・出産事情」、
講師：新村能子さん(助産師) ▲新村能子さん
講演②「模擬挙式と模擬披露宴の体験とマナー」・「今
 どきの結婚事情」、**講師**：ブライダルプランナーとグ
 ランシェフ福島利昌さん



対象 市内在住・在勤・在学の20～45歳で独身の人
定員 40人※応募者多数の場合は抽選

参加費 3,500円(保険料・ランチ・ディナー代ほか)

申込み・問合せ 2月12日(木)までに、電
 話または、市ホームページから電子申
 請で、健康づくり課(☎973-3700)へ。

