

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	3/25	受付9:30~10:30	
			3/10	受付9:15~10:15	
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	3/18	9:45~12:00（受付9:30から） 13:15~15:30（受付13:00から）	
			4/8	9:15~12:00（受付9:00から）	
	保健セン ター	後期離乳食講習会	満8~9カ月児	4/8	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）	4/2	・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。
		1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	4/7	
		2歳児健康相談会	満2歳児	3/20	
		3歳児健康診査	満3歳児	3/19	
		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	3/20	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	3/10	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	3/12	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	4/7	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	3/18	13:00~16:00 ※要予約（☎054-286-9245）	
	こころの電話相談	こころの健康に関する相談		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 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		
3月15日	渡辺歯科クリニ ック（萩）	☎980-6655
3月21日	わたなべ歯科 （梅名）	☎984-1900
3月22日	池田歯科診療所 （長泉町下土狩）	☎975-2719
3月29日	歯科シズオカクリ ニック（泉町）	☎973-0118

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

静岡こども救急電話相談（#8000）の 利用時間が延長されます

3月1日から利用できる時間が延長されます。

#8000が利用できる時間

曜日	利用時間
平日	午後6時から翌朝8時
土曜日	午後1時から翌朝8時
日曜・休日	午前8時から翌朝8時

- ◆携帯電話からもご利用できます。ダイヤル回線の固定電話の場合は、(☎054-247-9910)におかけください。
- ◆「静岡こども救急電話相談」は、こどもの急な発熱・嘔吐・腹痛・怪我・夜間の急病など、受診させるべきか迷っている時、小児科医師や看護師から対処方法についてのアドバイスが受けられます。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

どんぐり'S ファミリーコンサート2015 ～みんなの元気にあいたくて～

子どもに人気のどんぐり'Sのコンサートに加え、「大腰筋トレーニングマシンの体験」などの健康づくりブースを設置し、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に家族全員で楽しめる「^{けんこう}健幸」コンサートを開催します。

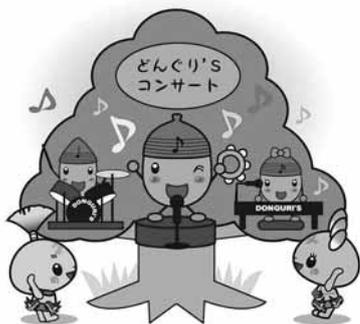
とき 3月22日(日)開場午後1時、開演午後2時、終演午後3時30分

ところ 市民文化会館小ホール

内容 コン서트、健康づくりコーナーなど

費用 入場無料、申し込み不要（直接会場へ）

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)



ノルディックウオーク&一輪挿し体験 ～やまだで健康～

自然豊かな山田川自然の里を会場に、ノルディックウオーキング体験や、自然素材を生かした一輪挿し体験が、一度に楽しめる複合イベントです。保健師による各種健康測定もありますので、心身共に“健幸”になるために参加してみませんか？

とき 3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943-1 ほか）

定員 先着30人

内容 ノルディックウオーキング体験、一輪挿し体験、健康測定

服装 ウオ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 3月20日(金)までに健康づくり課 (☎973-3700) へ。

パパママセミナー

とき ▶1課：4月11日(土)午前8時45分～午後0時30分（受付午前8時30分から）

▶2課：5月9日(土)午前8時30分～午後0時50分のうち2時間20分（予約制）

ところ 保健センター東館

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、パパママ同士の交流、抱き方実習、パパの手作り料理実習

▶2課：妊婦体験、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。

参加費 無料

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・三角巾（1課のみ）など

申込み・問合せ 3月30日(月)までに健康づくり課 (☎973-3700) へ。