

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	乳幼児健康相談会	身体計測・育児・発達相談など	9/30	受付9:30~10:30	
			9/8	受付9:15~10:15	
保健センター	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	9/16	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	10/7	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）	10/1	・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	10/6		
	2歳児健康相談会	満2歳児	9/18		
	3歳児健康診査	満3歳児	9/17		
	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	9/18		
	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	9/8		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	9/17		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	10/6		10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）
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	9/30	※要予約（☎920-2087）		
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		
9月13日	沼田歯科クリニック（加茂）	☎981-0033
9月20日	半田歯科医院（大場）	☎977-1234
9月21日	竹花歯科医院（東本町）	☎975-1994
9月22日	日野原歯科クリニック（南田町）	☎973-1085
9月23日	みちこデンタルクリニック（一番町）	☎983-2339
9月27日	星山歯科医院（東本町）	☎975-1079
10月4日	細川歯科医院（東町）	☎981-3200

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/>)

受診時には
保険証を持参してください

ノルディックウォーキング&クラフト体験と健康測定 ～やまだで健康～

とき 9月26日(土)午前9時30分～正午
ところ 山田川自然の里
定員 30人※応募多数時は市民を優先し抽選
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 一般700円、小学生500円(保険料など)
申込み・問合せ 9月18日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

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

とき 10月2日(金)午後1時30分～4時
ところ 日本大学三島校舎(文教町)※駐車場なし
対象 市内在住、在勤の60歳以上の人
定員 先着30人※無料
講師 篠原啓子さん(日本大学食物栄養学科准教授)
申込み・問合せ 9月15日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

海と山の幸で“大人の健幸”を応援します 「大人の食育体験バスツアー 2015」

とき 10月17日(土)午前9時～午後4時30分
集合解散場所・定員 保健センター・26人
内容 ▶船で生簀(いけす)の見学と釣り▶アジのさばき方体験とイカ干し作り▶箱根西麓三島野菜収穫体験▶新鮮野菜を使った地元料理の紹介と試食※食事は干物のバーベキューと自分で調理した魚定食など
対象 市内在住、在勤、在学の18歳～45歳の独身の人
費用 1人2,500円
申込み・問合せ 9月30日(水)までに、電話または電子メールで健康づくり課(☎973-3700、✉kenkou@city.mishima.shizuoka.jp)へ。



「血糖値を知る測定会」参加者募集

とき ①9月29日(火)午後1時～3時30分②11月24日(火)午前9時30分～午後3時30分
ところ・定員 保健センター・各25人
内容 ①運動講話と運動実践※運動の前後に血糖値測定②午前は調理実習と試食、午後は運動講話と運動

二次元コード記載記事は、電子申請可。市ホームページから「電子申請」と検索してください。

実践※食前・試食後と運動実践後に血糖値測定
対象 ▶市内在住の35歳以上の人▶検査結果(健診など含む)でメタボ判定検査項目などが気になったことがある人▶HbA1c検査値が6.4以下の人▶糖尿病に関心がある人※運動のできる服装でお越しくください
持ち物 エプロン、三角巾(②のみ)
申込み・問合せ ①9月28日(月)まで②11月17日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

パパママセミナー

とき ①10月10日(土)午前8時45分～午後0時30分(受け付け午前8時30分から)②11月14日(土)午前8時30分～午後0時50分のうち2時間20分(時間予約制)
ところ 保健センター東館
内容 ①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妊婦体験、育児体験(沐浴実習・調乳体験など)
対象・定員 2日間参加できる市内在住の妊婦とその夫・30組(①に参加時、②の予約をする)※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、椅子に腰かける際の座布団またはクッション、パパ用エプロン・三角巾(①参加時のみ)など
申込み・問合せ 10月2日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

みしま健幸塾営業時間変更のお知らせ

みしま健幸塾(中央町1-40)が毎週木曜日に夜間営業を開始します。
変更後営業時間 ▶火曜・水曜・金曜日：午前10時～午後5時▶木曜日：正午～午後8時▶土曜・日曜日：午前10時～午後4時(月曜定休)
問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺を防ぐには、まわりの悩んでいる人に気づき、相談窓口などにつなげることが大切です。相談窓口が分からない場合は、健康づくり課へご相談ください。

●自殺予防週間街頭キャンペーン

とき 9月11日(金)午前7時30分から
ところ 三島駅北口ロータリー
問合せ 健康づくり課(☎973-3700)