

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	乳幼児健康相談会	身体計測・育児・発達相談など	10/13	受付 9:15~10:15	
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	10/21	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	11/4	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)	11/5	・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	11/10		
	2歳児健康相談会	満2歳児	10/16		
	3歳児健康診査	満3歳児	10/15		
	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	10/16		
	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	10/13		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	10/15		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	11/4	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	祝日を除く月曜~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 内科 小児科	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)	耳鼻科 眼科 産婦人科	午後6時 ~ 翌日午前7時	沼津夜間救急医療 センター (☎926-8699)
				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		
10月11日	みうら歯科医院 (初音台)	☎973-1211
10月12日	三宅歯科医院 (加屋町)	☎975-2724
10月18日	こも池歯科クリ ニック (大宮町)	☎975-8214
10月25日	山口歯科医院 (柴町)	☎976-5557
11月1日	アテナデンタルメ ンテナンス (新谷)	☎950-8874
11月3日	しんゆう歯科 (松本)	☎955-7801
11月8日	山本歯科医院 (本町)	☎975-0119

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

第20回市民講座

医師、管理栄養士などによる講演を行います。

とき 10月24日(土)午後2時～5時(開場午後1時30分)

ところ 市民文化会館小ホール※申し込み不要

内容 ▶**会場内のブース展示**(午後2時～3時)救急救命処置体験・医療相談・薬剤師相談コーナー※頸動脈超音波コーナーはありません▶**第1部**午後3時10分～4時①「おいしく減塩しよう」田中真帆さん(三島総合病院管理栄養士)②「動脈硬化が悪さをする血管と心臓の話」佐藤康弘さん(災害医療センター)▶**第2部**午後4時～4時50分「血压とともに生きる」吉富雄治さん(宮内まこと記念クリニック)

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

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 10月25日(日)午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受け付け)

ところ 保健センター東館※無料

定員・対象 25組・平成27年1月～4月生まれの乳児と両親(夫婦で参加できる人に限る)

内容 親子体操、レクリエーションなど

持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、タオルなど
※動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ 10月16日(金)までに健康づくり課 (☎973-3700)



酒害相談

「お酒を止めたいが止められない」などアルコールによる悩み相談に応じます。

とき 原則毎月第1火曜日午前10時～正午※要予約

ところ 保健センター※無料

申込み・問合せ 三島断酒会 (☎982-1701)、健康づくり課 (☎973-3700)

毎月22日は禁煙の日

「たばこ」は吸っている人だけでなく、周りの吸わない人にも影響を与えます。家庭で、職場で、22日は禁煙しましょう。禁煙したい人など「たばこ」についての相談は健康づくり課へ。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

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。

ヘルスアップ集中講座

とき	ところ	内容
11/12(木)午後6時30分から(受け付け午後6時)	生涯学習センター講義室	▶講座(講師:医師・歯科医師)
11/27(金)午前9時～午後4時※1人45分程度	保健センター	▶個別相談 ▶体成分分析測定
12/4(金)午前9時45分～午後0時30分(受け付け午前9時30分から)		▶栄養講話▶調理実習、食前・食後血糖検査
12/14(月)午後1時30分～午後3時(受け付け午後1時15分から)		▶歯科衛生士講話 ▶お口のチェック
平成28年1月～6月 指定の希望日、時間帯で実施	市民体育館	▶ <small>けんこう</small> 健幸運動教室
3/11(金)午前9時～午後4時※1人45分程度	保健センター	▶体成分分析測定 ▶中間評価
6月予定午前9時～午後4時※1人45分程度		▶体成分分析測 ▶最終面接

対象 市内在住の40歳～74歳で次に当てはまる人

▶平成26年1月以降の「健幸運動教室」に参加していない人▶糖尿病・コレステロール、血圧の薬を飲んでいない人▶次の①、②のどちらかに当てはまる人
①HbA1c 5.9～6.9%、腹囲男性84cm以下・女性89cm以下②LDL 120mg/dl以上、血圧135/85mmHg以上、腹囲男性84cm以下・女性89cm以下

定員 先着20人

費用 健幸運動教室:3ヵ月9,000円、そのほかの講座:無料

申込み・問合せ 11月9日(月)までに健康づくり課 (☎973-3700) へ。

みしま健幸満喫イベント

秋の陽光の中、心も体も、胃袋も健康で幸せになってもらうイベントです。

とき 11月15日(日)午前8時45分

ところ 山中城(売店前)集合

内容 ①箱根西麓ノルディックウォーク②大腰筋トレーニング見学③ハートフルダイニングおんふらんすのランチ(箱根西麓三島野菜ランチ)④せせらぎの癒し体験「健幸ウォーク」(楽寿園菊まつり鑑賞～源兵衛川～三ツ石神社～下源兵衛橋～雷井戸～三島梅花藻の里～三嶋大社)

定員・費用 先着40人・1,800円

申込み・問合せ 11月12日(木)までに健康づくり課 (☎973-3700) へ。