

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	11/25	受付 9:30~10:30
			11/17	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	11/18	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	12/2	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）	12/3	・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	12/1	
	2歳児健康相談会	満2歳児	11/20	
	3歳児健康診査	満3歳児	11/19	
	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	11/20	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	11/17	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	11/19	9:15~15:00 ※要予約（☎973-3700）
	精神保健福祉総合相談会	医師による心の病気や悩みについての相談	11/25	※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	12/1	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	11/18	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	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（☎983-0116）

「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		
11月15日	芙蓉台デンタルク リニック（徳倉）	☎986-4818
11月22日	ヨシダ歯科医院 （梅名）	☎977-4511
11月23日	吉村歯科医院 （北田町）	☎972-1188
11月29日	中郷歯科医院 （長伏）	☎977-5551
12月6日	米山歯科医院 （吉町田）	☎988-0666

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

災害対策市民講演会

とき 11月20日(金)午後6時30分～8時30分(開場午後6時)

ところ 生涯学習センター3階講義室※無料

演題 「3.11以降の新しい災害医療」

講師 小井土雄一さん(独立行政法人国立病院機構災害医療センター臨床研究部長、救命救急センター長)

定員 先着150人

申込み・問合せ 健康づくり課(☎973-3700)へ。

ロコモ講座～自立した健康生活を送るために～

とき ①12月3日(木)午後1時30分～2時45分②12月9日(水)午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け)

ところ 保健センター東館※無料

内容 ①医師講話:「ロコモティブシンドロームについて」②講話・実技:「50代からのロコモティブシンドローム予防の運動について」

講師 ①渡辺貴さん(渡辺整形外科院長)②館俊樹さん(静岡産業大学経営学部准教授)

対象・定員 2日間参加できる市内在住の人・先着40人

申込み・問合せ 11月20日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

歯周病の早期治療で糖尿病が改善します

歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病の治療で、糖尿病が改善することがわかっています。

また、11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に自分自身の生活や健康について考えてみましょう。

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

JRと合同で企画したウォーキングが開催されます

JR さわやかウォーキング「せせらぎ・黄葉と四辻文化の街道を散策」

黄葉の日大前イチョウ並木、白滝公園などの水辺、三嶋大社や三嶋暦などの歴史をめぐり、三島の秋を楽しんでみませんか。このイベントは、三島市四大ウォークの一つで、健幸マイレージ対象です。ウォーキングに参加して、ゴールでポイントをためましょう。

とき 11月7日(出)午前8時30分～11時(受付時間)

参加費 無料(当日自由に参加できます)

コース 約10km、所要時間約3時間

ホントはずっと仲良くいたいから♡プロジェクト ふたりで積み上げるオトナつみき

とき 11月29日(日)午前10時～正午

ところ 保健センター東館

内容 つみきを使ったワークショップ

講師 園田ひでふみさん(WAKU 積み木認定指導員)

対象 妊娠中～小学校低学年の子を子育て中の夫婦

定員・費用 先着15組・夫婦で500円

託児 6カ月～未就学児(赤ちゃんは抱っこ紐で参加可)、1人100円※先着10人、要予約

申込み 11月5日(休)午前9時より、ママとねホームページ(<http://www.mamatone.net>)から申し込み

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

パパママセミナー

とき ①12月12日(出)午前8時45分～午後0時30分(受け付け午前8時30分から)②平成28年1月9日(出)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※無料

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の予約をします)

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)、クッション、厚手の靴下、パパ用エプロン・三角巾(①参加時のみ)など

申込み・問合せ 12月4日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

▶スタート:三島駅南口→菰池公園→白滝公園→蓮沼川(宮さんの川)→ハックドラッグ三島広小路店で健康チェック→時の鐘・三石神社→水の苑緑地→三島梅花藻の里→佐野美術館※有料→大社の杜みしま→三嶋大社※宝物館有料→三嶋暦師の館→上岩崎公園→文教町イチョウ並木→大岡信ことば館※有料→ゴール:楽寿園駅前口※園内への入園は有料、15才以下無料

問合せ 商工観光課(☎983-2656)