

## 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	1/27	受付9:30~10:30（保健センター）
			1/19	受付9:15~10:15（保健センター）
保健セン ター	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	1/20	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	2/3	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）	2/4	・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	2/2	
	2歳児健康相談会	満2歳児	1/22	
	3歳児健康診査	満3歳児	1/21	
	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	1/22	
	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	1/19	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	1/21	9:15~12:00 ※要予約（☎973-3700）
	精神保健福祉総合相談	医師による心の悩みについての相談	1/27	※東部健康福祉センターへ要予約 （☎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	2/2	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、消防署へお問 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		
1月1日	かたの歯科 （谷田）	☎973-6111
1月2日	かまた歯科クリ ニック（文教町）	☎980-5505
1月3日	北岡歯科医院 （広小路町）	☎972-8119
1月10日	サクラ歯科 （大社町）	☎975-8868
1月11日	栗原歯科医院 （中央町）	☎975-1078
1月17日	後藤歯科医院 （文教町）	☎986-8776
1月24日	S.D.Cざいとう 歯科クリニック （谷田）	☎981-2002
1月31日	斎藤歯科クリ ニック（大場）	☎977-1110
2月7日	白井歯科医院 （末広町）	☎986-7191

**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

## マタニティセミナー

とき 2月4日(木)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

対象 市内在住の妊婦※申し込み不要

持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下(冷える人)※香水などを使用するの参加は控えてください。

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

## 産前・産後ケアセミナー

とき 2月26日(金)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 ▶妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流▶妊婦：マタニティストレッチ～健やかなマタニティライフのために～、栄養講話▶出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～

対象・定員 ①妊娠中の人・20人②平成27年8月～9月生まれの乳児の母・10人※1歳未満児の託児を10人まで行います。希望者は申込時に要連絡。1歳以上の子どもを連れての参加はできません。

持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動のできる服装※香水などを使用するの参加は控えてください。

申込み・問合せ 2月19日(金)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。



▲実際のセミナーの様子

## パパママセミナー

とき ①2月13日(土)午前8時45分～午後0時30分、午前8時30分開場・受け付け②3月12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※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 2月5日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

## ～食育の日普及啓発事業 第1弾～ みしまるくん・みしまるこちゃんの 食育シールを配布

市では、「毎月19日の食育の日」を家族や友人・同僚などと、食事の時間を大切にもらう機会として“三島市民家族団らんの日”としています。この食育の日をPRするため制作した「みしまるくん・みしまるこちゃん」の食育シールを無料配布します。

とき 1月19日(火)午後4時～6時

配布場所 マックスバリュエクスプレス三島谷田店(谷田23-1)

※シールが、なくなり次第終了します。第2弾・第3弾の配布については、広報みしま2月1日号・3月1日号をご覧ください。▲シールイメージ



問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

## 平成25年3月31日までに三島市実施の ヒトパピローマウイルス・ヒブ・ 小児肺炎球菌のワクチンを受けた人へ

各種ワクチンの接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると医療費・医療手当が支給される場合があります。

認定を受けるためには、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に請求する必要があります。

対象医療 請求した日からさかのぼって5年以内を受けた医療※忘れずに、ご請求ください。

相談窓口 具体的な請求方法、必要書類などについて…PMDA(フリーダイヤル：☎0120-149-931)

※フリーダイヤルが利用できない場合は(有料：☎03-3506-9411)へお問い合わせください。

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)