

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	8/9	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	8/17	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	9/7	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）	9/1		
	1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	9/6	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知を参照。	
	2歳児健康相談会	満2歳児	8/19		
	3歳児健康診査	満3歳児	8/18		
		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	8/19	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・超音波骨密度測定、生活習慣病に関する相談など	8/9	受付9:30～11:30
		栄養個別相談会	大人の生活習慣病予防や偏食・少食・過食など食事に関する困りごとの相談	8/18	9:15～12:00 ※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	9/6	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	こころの悩み相談		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～午後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 ※消防署に要確認 （☎972-5800）	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 ※消防署に要確認（☎ 972-5800）
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）	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、 消防署に要確認（☎972- 5800）

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。

- ・ 静岡県内の当番医情報（☎0800-222-1199）
- ・ 子どもの救急電話相談（#8000または☎054-247-9910：午後6時～翌朝8時）
- ・ 精神科救急情報（☎054-253-9905：24時間対応）
- ・ 三島消防署（☎972-5800）・救急テレホンサービス（☎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		
8月11日	吉村歯科医院 （北田町）	☎972-1188
8月14日	米山歯科医院 （吉町田）	☎988-0666
8月15日	中郷歯科医院 （長伏）	☎977-5551
8月16日	渡辺歯科クリ ニック（萩）	☎980-6655
8月17日	わたなべ歯科 （梅名）	☎984-1900
8月21日	友デンタルクリ ニック（寿町）	☎955-9022
8月28日	池田診療所（長泉 町下土狩）	☎975-2719
9月4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

受診時には
保険証を持参してください

みしま^{けんこう}健康塾のミニ講座

どなたも参加できる、ミニ健康講座（30分）です。

時間 各日午後2時～2時30分※申し込み不要、無料

とき	内容
8月9日(火)	音楽に合わせて体を動かそう！
9月13日(火)	基礎代謝・消費カロリーについて知ろう！
10月11日(火)	骨の健康について（骨密度測定）
11月8日(火)	おうちでできる筋力アップ体操

ところ みしま健康塾（中央町）※駐車場なし

費用 無料※申し込み不要

問合せ 健康づくり課（☎973 - 3700）

ゴルフ場夕涼みウオーキング

とき 8月18日(木)現地集合午後5時、解散予定午後6時30分（送迎バス利用者は午後4時30分に保健センター集合）※雨天中止

ところ 芦の湖カントリークラブ（三島市字南原菅 4708）

定員・費用 先着50人※送迎バス利用者先着25人・100円

申込み・問合せ 健康づくり課（☎973 - 3700）

みしまタニタ健康くらぶ発足1周年記念！ 健康づくり講演会

とき 9月9日(金)開場午後1時、開演午後1時30分

ところ 市民文化会館大ホール

内容 「タニタ管理栄養士から学ぶ！アンチエイジングのための栄養と運動」※手話通訳・要約筆記有り

講師 龍口知子さん（㈱タニタ管理栄養士）

対象 どなたでも※申し込み不要、無料

問合せ 健康づくり課（☎973 - 3700）

ノルディックウオーキングガイド養成講座

ポールで歩くことの効果から歩き方までを学びます。※全日程を終了すると、ノルディックウオーキングガイドとして認定されます。本講座は順天堂大学との協働事業として、学術研究にも生かされます。

とき ①9月9日(金)②30日(金)③10月7日(金)④14日(金)午前9時～正午

ところ 保健センター

内容 ノルディックウオーキング体験、健康（体力）チェック

定員・費用 先着20人※全日程参加できる人・無料

服装 ウオーキングできる服装、靴

申込み・問合せ 9月2日(金)までに、健康づくり課（☎973 - 3700）

高血圧症予防講座

とき 9月8日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター

内容 医師による高血圧症予防の講話、栄養士による減塩の食事ワンポイントアドバイス

定員・費用 50人・無料

申込み・問合せ 9月2日(金)までに、健康づくり課（☎973 - 3700）

骨粗鬆症^{しょう}検診のご案内

市では節目年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施しています。骨粗鬆症は50歳代から急増し、女性の発症は男性の3倍といわれます。また、介護が必要となった人の1割は転倒による骨折が原因です。

とき 8月31日(木)、9月28日(木)、10月26日(木)、11月30日(木)、12月14日(木)午後0時30分～3時30分（受け付けは午後1時20分まで）※受診は年1回

ところ メディカルセンター（南本町）

内容 問診、骨密度測定、医師・保健師・栄養士による集団指導※測定後に1時間半程度の講話があります。小さなお子さんはできるだけ預けてご参加ください。

対象 平成28年4月1日～平成29年3月31日に40・50・55・60・65・70歳になる女性

定員・費用 各日先着40人（予約制）・無料

申込み・問合せ 各検診日の1週間前までに、健康づくり課（☎973 - 3700）

歯周病検診のご案内

対象 平成28年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人※対象者には受診券送付済み

検診期間 12月20日(火)まで

検診医療機関 受診券および市ホームページ掲載の歯科医院

内容 問診、歯・歯肉の診査、歯科医師からの結果説明

自己負担 500円※70歳の方は無料

問合せ 健康づくり課（☎973 - 3700）