

あきらめるのは、まだ早い！筋肉は、何歳からでも鍛えられます

健幸運動教室であなたに合った健康づくりを始めませんか

疲れやすい、だるさが抜けない、膝が痛いなど、日常のちょっとした不調や体力の衰えは、運動不足が原因かもしれません。

現在、健幸運動教室には「運動不足の解消」「体重を落としたい」「健診結果を改善したい」など、いろいろな動機をもった人が参加しています。

個人の体力に合わせた無理のない運動メニュー

- ①筋力トレーニングと有酸素運動（エアロバイク）を中心とした1時間30分の教室
- ②栄養士による栄養講座
- ③毎月1回、日ごろの運動量をレポートでお知らせ

1月から開始する第7期の参加者を募集

対象 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民

ところ 市民体育館2階大会議室

教室の曜日と時間 次の5コース

開催曜日	コース	開始時間	空き状況
火曜日	午後コース	午後1時30分	○
	夜間コース	午後7時	○
金曜日	午前コース	午前10時	△
	午後コース	午後1時30分	◎
日曜日	午前コース	午前10時	○

期間・回数 平成29年1～6月の6カ月間・全20回

※教室開始前に事前説明会と体力測定会を実施

費用 6カ月18,000円（開始時と4月上旬に3カ月分9,000円を徴収）※教室開始後の返金はできません（各教室の継続は最長1年間）。

特典 教室で使用する専用歩数計（5,700円相当）を初回限定でプレゼント

申込み・問合せ 10月28日(金)までに健康づくり課 ☎ 973-3700

糖尿病などの生活習慣病が気になる人に

ヘルスアップ集中講座参加者募集

とき	時間	ところ	内容
11月10日(木)	午後6時30分から (受け付け午後6時から)	生涯学習センター3階講義室	糖尿病予防講座
11月15日(火)	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	保健センター東館	体成分分析測定、初回個別相談
11月22日(火)	午前9時45分～正午 (受け付け午前9時30分から)	保健センター東館	栄養講話、調理実習、食前・食後血糖検査
11月29日(火)	午後1時30分～3時30分 (受け付け午後1時15分から)	保健センター東館	歯科衛生士講話、お口のチェック
平成29年1月～6月の希望日	健幸運動教室の開催時間に準じる	市民体育館2階大会議室	健幸運動教室参加（有料）
平成29年3月22日(火)	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	保健センター東館	体成分分析測定、中間個別相談
平成29年6月（未定）	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	保健センター東館	体成分分析測定、最終個別相談

対象 次のすべてに当てはまる人

- ①市内在住の40～74歳
- ②「健幸運動教室」に参加していない
- ③腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性
- ④糖尿病・コレステロール・血圧の薬を飲んでいない
- ⑤HbA1cが5.9～6.9%またはLDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上

定員 先着20人

費用 講座のみの参加は無料、健幸運動教室に参加する場合、3カ月ごとに9,000円

申込み・問合せ 11月9日(水)までに健康づくり課 ☎ 973-3700



健康づくり

問合せ 健康づくり課（保健センター）（南二日町8-35、☎ 973 - 3700）

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	10/11	受付 9:15 ~ 10:15
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	10/19	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	11/2	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)	11/10	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知を参照。
	1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	11/1	
	2歳児健康相談会	満2歳児	10/21	
	3歳児健康診査	満3歳児	10/20	
	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	10/21	
	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	10/11	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	10/20	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	11/1	10:00 ~ 12:00 ※要予約 (☎ 973 - 3700、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・時間の指定有り ※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 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	午後9時 ~ 翌日午前9時	消防署 (☎ 972 - 5800)
外科 内科 小児科	午後10時 ~ 翌日午前9時	消防署 (☎ 972 - 5800)		午後6時 ~ 翌日午前7時	沼津夜間救急医療センター (☎ 926 - 8699)
外科	午後10時 ~ 翌日午前9時	消防署 (☎ 972 - 5800)	耳鼻科 眼科 産婦人科	午前8時~ 午後5時 (日曜・休日のみ)	消防署 (☎ 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)
- ・ 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		
10月9日(日)	北岡歯科医院 (広小路)	☎ 972-8119
10月10日 (月・祝)	中村歯科医院 (中央町)	☎ 971-3411
10月16日(日)	サクラ歯科 (大社町)	☎ 975-8868
10月23日(日)	後藤歯科医院 (文教町)	☎ 986-8776
10月30日(日)	S.D.Cさいとう 歯科クリニック (谷田)	☎ 981-2002
11月3日(木・ 祝)	斉藤歯科クリ ニック(大場)	☎ 977-1110
11月6日(日)	白井歯科医院 (末広町)	☎ 986-7191

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