

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	
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	11/30	受付 9:30 ~ 10:30	
			11/8	受付 9:15 ~ 10:15	
	前期離乳食講習会	満4 ~ 5カ月児	11/16	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	12/7	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)	12/1	・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	12/6		
	2歳児健康相談会	満2歳児	11/18		
	3歳児健康診査	満3歳児	11/17		
	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	11/18		対象者には各健診などで案内
	保健センター	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	11/8	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	11/17	9:15 ~ 12:00 ※要予約 (☎ 973 - 3700)
		精神保健福祉総合相談	医師による心の病気や悩みについての相談	11/30	※要予約 東部健康福祉センター (☎ 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	12/6	10:00 ~ 12:00 ※要予約 (☎ 973 - 3700、緊急時、日程調整可能)
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)		
東部保健所	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	外科 ～ 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)		外科 内科 小児科	午後6時 ～ 翌日午前7時
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)

休日の歯科診療

休日の歯科診療		
11月13日(日)	すぎやま歯科ク リニック(大場)	☎ 982-0418
11月20日(日)	杉山歯科医院 (八反畑)	☎ 971-3230
11月23日(水・ 祝)	鈴木歯科医院 (中央町)	☎ 975-0023
11月27日(日)	鈴木歯科クリ ニック(徳倉)	☎ 987-5798
12月4日(日)	鈴木歯科医院 (御園)	☎ 977-6678

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)

診療時間 午前9時～午後4時

※詳細は市ホームページの「歯科休日診療当番表」をご覧ください。

受診時には
保険証を持参してください

「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」



我流お・も・て・な・し「おせち料理教室」

手軽に作れる「おせち料理」を学んでみませんか。

とき 12月3日(土)午前10時～午後1時

ところ 学校法人鈴木学園3階調理室(一番町)

※近隣の有料駐車場をご利用ください。

調理メニュー 伊達巻、筑前煮、茶わん蒸しなど4品

講師 鈴木美代子さん(鈴木学園教頭)

対象 市内在住、在勤、在学の18～45歳の人

定員・費用 先着30人・500円

申込み・問合せ 11月21日(月)までに ▲鈴木美代子さん
健康づくり課(☎973-3700、kenkou@city.mishima.shizuoka.jp) ※電子申請可



参加者募集「未来の元気っ子応援セミナー」

とき ①12月10日(土)午前8時45分～午後0時30分

②平成29年1月14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)

※①のみの参加可。②に申し込む場合、①の参加必要

ところ 保健センター東館※いずれも無料

内容 ①タニタ管理栄養士の講話、だしの取り方実習、
プレパパの体組成測定、先輩パパの育児体験談など
②育児体験(沐浴実習、調乳体験など)

対象・定員 市内在住の妊婦とその夫(①の参加時に
②の予約をします)・①なし②28組

持ち物 母子手帳、筆記用具、動きやすい服装、タオル、
テキストママパパ学級(持っている人のみ)、エプロン・三角巾(①参加時のみ)

申込み・問合せ 12月5日(月)までに健康づくり課(☎973-3700) ※電子申請可

糖尿病を改善しよう

●歯周病治療で糖尿病を改善

歯周病は糖尿病の合併症の一つです。歯周病の治療で糖尿病が改善することが分かっています。糖尿病と歯周病に悩む人は、歯周病の早期治療に努めましょう。

●11月14日は「世界糖尿病デー」

市内の糖尿病有病者の割合は、男女とも県の平均よりも高い傾向にあります。「世界糖尿病デー」を機に、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)

電子申請可と記載の記事は、このQRコードからも申し込みできます。

糖尿病予防のための「健康づくり料理教室」

日本大学短期大学部食物栄養学科が考案した、冬の食材を中心としたメニューを作る料理教室です。食事による糖尿病予防について考えてみませんか。

とき 午前9時45分～正午(午前9時30分受け付け)

とき	ところ	定員	申し込み締切
12月2日(金)	北上文化プラザ	25人	11月25日(金)
12月8日(木)	生涯学習センター	23人	12月1日(木)
12月14日(水)	錦田公民館	18人	12月7日(水)
12月15日(木)	中郷文化プラザ	22人	12月8日(木)
12月22日(木)	生涯学習センター	23人	12月15日(木)
平成29年			
1月12日(木)	生涯学習センター	23人	1月5日(木)
1月13日(金)	保健センター東館	20人	1月6日(金)
1月18日(水)	北上文化プラザ	25人	1月11日(水)
1月26日(木)	錦田公民館	18人	1月19日(木)
1月27日(金)	中郷文化プラザ	22人	1月20日(金)

内容 保健師・栄養士の講話、調理実習と試食

対象 市内在住、在勤、在学の人※未就学児は参加不可

費用 無料

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、^{けんこう}健康
マイレージポイントカード(持っている人のみ)

申込み・問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

タニタ監修メニューの提供店を募集します

提供を希望する店舗はご応募ください。詳細は、市ホームページまたは説明会にご参加ください。

募集期間 11月7日(月)～25日(金)

対象・募集店舗数 市内の全飲食店など・6店舗程度

●説明会

とき 11月14日(月)午後2時30分～3時30分

ところ 保健センター

内容 タニタ監修メニューの概要、条件など

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

毎月19日は食育の日

みしまるくん・みしまるこちゃんのシール配布

食育の日にあわせて、特製シールを無料配布します。みしまるくんも来店。写真撮影会もあります。

とき 11月18日(金)午後2時から

ところ イトーヨーカドー三島店内※なくなり次第終了

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

