

◎健康づくり課（保健センター）
 (☎ 973・3700、FAX 976・8896)
 ◎ 411・0832 南二日町 8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
 持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

講座・募集

タニタ流健康セミナー

時 2月15日(水)午前10時～正午
 場 北上文化プラザ

内 ①座学（タニタ社員食堂）500kcalのまんぶく定食のコツ ②高機能体組成計測定（素足での測定）

講 みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ

対 どなたでも

持 筆記用具

問 健康づくり課

「知って得する！無駄なく！美味しく！健康的な食生活！」
セミナー

時 2月22日(水)午前10時～11時30分

場 保健センター東館1階ホール

内 ①新鮮野菜の見分け方 ②食材の保存方法 ③食材の使い切りやロスをなくす方法 ④余った野菜を使ったスープの試飲

講 滝野泉さん（マックスバリュ 東海株）・食育インストラクター

対 市内在住、在勤、在学の人

定 60人※応募多数時抽選

申・問 2月17日(金)までに健康づくり課

健康

A・R・U・K・U・みしま散歩とカラダリフレ

アウトドアスポーツが楽しめる健康イベントを開催します。

時 3月12日(日)午前9時～午後3時

場 楽寿園※駅前入場口受付

内 ①ノルディックウォーキング

全国大会（同時開催）…せせらぎノルディックコース（初級3km・中級5km・上級9km）

②ブース出展…アウトドアグッズの販売、飲食など

③体験教室…スラックライン（※1）、プロローライフル（※2）、ヨガ、ツリークライミング

費 ①のみ…ポール持参の場合100円、ポールレンタルの場合500円※ウォーキング参加者のみ入園料無料

対・定 どなたでも・①300人

申・問 ①の参加者は、3月9日(木)までに健康づくり課

QR (※1) スラックライン…ベルト状のラインを使った綱渡りスポーツ

(※2) プロローライフル…パイプにボールを入れ、ターゲットに当てる吹き矢に似たスポーツ

お知らせ

酒書相談

お酒による問題は、ひとりでは抱えこまず相談しましょう。三島断酒会会員が相談に応じます。

時 原則毎月第1火曜日・午前10時～正午※変更になる場合があります。指定日に都合がつかないときは応相談。

場 保健センター本館2階会議室

申・問 前日までに健康づくり課、三島断酒会（☎ 982・1701）

健康づくりのボランティア活動
 をしてみませんか

市保健委員のOB・OGが中心となり活動をしています。

①せせらぎ会
 目的 運動による健康づくり

内 各町内会で行われる健康相談会や市のイベントでのみしま体操の普及

②8020推進員会
 目的 「80歳で20本以上の自分の歯を保とう」をスローガンに活動

内 幼稚園や介護施設などを訪問し、歯や歯みがきの大切さの話、口の体操やサンバ体操などを実施

③きやろつとポテトの会
 目的 食育の普及啓発

内 食育教室…幼稚園や小学校で、手作りの紙芝居などを使って食事の大切さを講話

④保健委員会OB会
 目的 住民の皆さんの健康づくり

内 視察研修や普通救命講習などへの参加

問 健康づくり課



①せせらぎ会…イベント参加者と

一緒にみしま体操②8020推進委員会…歯の大切さを8020体操で③きやろつとポテトの会…エ

ブロンシアター（食育教室）④保健委員会OB会…復習もかねて定期的

的に講習に参加



夜間・休日に急病になったときは

科目	内科・外科・小児科		外科	耳鼻科・眼科 産婦人科
担当医院	三島メディカルセンター（南本町4-31）	沼津夜間救急医療センター（日の出町1-15）	消防署※当番医を紹介します	
平日夜間	午後6時～10時	午後8時30分～翌日午前7時	午後10時～翌日午前9時	—
土曜日	午後2時～9時	午後6時～翌日午前7時	午後9時～翌日午前9時	—
日曜日・祝日	午前9時～午後9時			午前8時～午後5時
問合せ	☎ 972-0711	☎ 926-8699	☎ 972-5800 ※問合せのみ	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・119番での問合せはご遠慮ください。受診時は、保険証を持参してください。 ・救急医療体制を持続するためにも、適切な受診を心がけましょう。 ・電話番号は、よく確かめておかけください。 			

休日の歯科診療		
2月11日（土・祝）	星山歯科医院（東本町）	☎ 975-1079
2月12日（日）	細川歯科医院（東町）	☎ 981-3200
2月19日（日）	みうら歯科医院（初音台）	☎ 973-1211
2月26日（日）	三宅歯科医院（加屋町）	☎ 975-2724
3月5日（日）	こも池歯科クリニック（大宮町）	☎ 975-8214

歯科診療時間 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。

休日・夜間相談先

- ・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）

三島市 歯科休日

ほけんの相談・健診・講習

事業	日	時間	対象・内容	会場
乳幼児健康相談会	2月14日（火）	受付午前9時15分～10時15分	身体計測・育児・発達相談など	保健センター
前期離乳食講習会	2月15日（水）	午前9時45分～正午（受付午前9時30分から）、午後1時15分～3時30分（受付午後1時から）	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	3月1日（水）	午前9時15～正午（受付午前9時から）	満8～9カ月児	
3カ月児健康教室	3月2日（木）	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者には通知 ・時間、内容の詳細は通知を参照 	満3カ月児（健診・予防接種の受け方・育児全般）	
1歳6カ月児健康診査	3月7日（火）		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	2月17日（金）		満2歳児	
3歳児健康診査	2月16日（木）		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	2月17日（金）	対象者には各健診などで案内	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	
総合健康相談会	2月14日（火）	受付午前9時30分～11時30分	血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談	
栄養個別相談会	2月16日（木）	午前9時15分～正午 ※要予約（☎ 973・3700）	大人の食に関する困りごとや生活習慣病予防の相談	
酒害相談	3月7日（火）	午前10時～正午※要予約 （☎ 973・3700、緊急時、日程調整可能）	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
こころの電話相談	祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時 ※専用電話（☎ 922・5562）		こころの悩み相談	東部健康福祉センター
エイズ検査、B型肝炎・C型肝炎検査	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約（☎ 920・2109）		エイズ検査およびB型肝炎・C型肝炎の採血検査	