

◎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

Pick Up!!

伝えよう、一人じゃないこと 3月は自殺対策強化月間です

全国で年間3万人近く、三島市でも交通事故死の約4倍の15～30人前後もの人が自殺で亡くなっています。

3月は月別の自殺者数が多い傾向にあります。就職・進学、それに伴う家族関係の変化、会社内の人事異動などがあったり、また寒暖差で自律神経のバランスがくずれするなど、心身が不安定になりがちです。自殺の原因は、さまざまな問題や悩みが連鎖し、自殺に追い込まれていくケースが多いことが分かっています。

気付いてください 周りの人の「いつもと違うサイン」

▶ 1日中憂うつそう ▶ かなり疲れている ▶ 眠れていないなど

気付いたら 声をかけ、話を聴く、気持ちに寄り添い、専門家に紹介するなどして見守ることが大切です。

相談先がわからない場合 健康づくり課に電話してください。



▲一人で悩むことはありません。問題を抱えたときは相談を

■ゲートキーパー養成出前講座

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気付き、必要な支援につなぐ人のことです。その役割、自殺の現状、うつ病について学びます。

注申込みは団体のみ。内容、時間は希望による

問健康づくり課

講座・募集

健康

装、靴

食育

タニタ流健康セミナー

時 3月25日(土)午前10時～正午

場 生涯学習センター

内 ①座学（タニタの社員食堂健康セミナー）500kcalのまんぷく定食のこっそり 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

スコンシエルジュ

問健康づくり課

やまだで健康

時 3月26日(日)午前9時30分～正午

場 山田川自然の里（川原ケ谷9

43・1ほか）

内 ノルディックウォーキング体験、健康チェック、生け花（一輪挿し）

費 大人700円、中学生以下500円（材料代、保険料など）

定 25人※応募多数時、市民を優先し抽選

服装 ウォーキングできる服装



▲まちの近くで自然を感じませんか

申・問3月24日(金)までに健康づくり課

持飲み物、タオル、雨具、帽子

第6回全国いのちの食育書道展

時 3月25日(土)午前10時～午後4時

場 生涯学習センター

内 いのちの基礎である食をテーマに、書道で表現した作品の展示

注 表彰式は同日午後1時から市民文化会館大ホール※どなたでも参加可

問 (一社) 全国いのちの食育書道展協会 ☎ 919・0661、

健康づくり課



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		
3月12日(日)	山口歯科医院（栄町）	☎ 976-5557
3月19日(日)	アテナ・デンタル・メンテナンス（新谷）	☎ 950-8874
3月20日(月・祝)	しんゆう歯科（松本）	☎ 955-7801
3月26日(日)	山本歯科医院（本町）	☎ 975-0119
4月2日(日)	芙蓉台デンタルクリニック（徳倉）	☎ 986-4818

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	内容
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	3月22日(水)	受付午前9時30分～10時30分	身体計測・育児・発達相談など	北上文化プラザ	
	3月14日(水)	受付午前9時15分～10時15分			
前期離乳食講習会	3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	4月5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	4月6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	4月4日(水)		満1歳6カ月児		
2歳児健康相談会	3月17日(金)		満2歳児		
3歳児健康診査	3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	3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		保健センター
総合健康相談会	3月14日(水)	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	3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	保健センター	
精神保健福祉総合相談	3月22日(水)	※要予約 東部健康福祉センター ☎ 920・2087	医師による心の病気や悩みについての相談		
酒害相談	4月4日(水)	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		