

◎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

30分ミニ講座

時いずれも午後2時～2時30分

とき	内容
4月13日(木)	骨密度測定
5月11日(木)	基礎代謝・消費カロリーについて知ろう
6月8日(木)	筋力アップ体操(実技)
7月13日(木)	口の健康(歯科衛生士講話)

場みしま健康幸塾(中央町1・40)
 ※駐車場はありません

問健康づくり課

ノルディックウォーキング レベルアップ講座

時① 4月21日(金)午前9時30分～午後4時
 ② 5月12日(金)③ 5月26日(金)④ 6月9日(金)⑤ 6月23日(金)⑥ 7月14日(金)午前9時30分～正午
 ※②～⑤の時間は、午後1時30分～4時

場保健センター、ウォーキングコースほか

内「美しく歩く」ことで、移動時間をエクササイズに※1回目…ノルディックウォーキング体験と健康(体力)チェック、最終日…健康(体力)チェック

定先着40人(全日程参加できる人)
 申・問 4月19日(水)までに健康づくり課

育メン教室でパパカアッ ママはリフレッシュしませんか

時 4月23日(日)午前9時30分～11時30分
 ※受付午前9時15分

場保健センター東館

内 父親と子のきずなづくり体操、発達を促す関わり方の指導、母親セルフリンパマッサージ、グループワーク

対 平成28年8～10月生まれの乳児と両親(夫婦ともに参加できる人)

定25組

持 母子手帳、筆記具、動きやすい服装

申・問 4月14日(金)までに健康づくり課 QR

お知らせ

平成29年度高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

定期接種

時 平成30年3月31日(土)まで
 対 肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、平成29年度中に、65・70・75・80・85・

90・95・100歳の人、または60～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障がいのある人(障害者手帳(内部障害)1級保持者など)

※予診票は、3月末に個人通知済み

接種回数 1回※接種済みの人は対象外

費 2000円

任意接種

対 70歳以上で、一度も肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがなく、定期接種の対象に当てはまらない人

費 4340円※助成対象となる場合

申・問 健康づくり課

妊婦健康診査の受診券の変更などについて

4月1日(土)から、母子手帳別冊の妊婦健康診査の受診券の一部変更と受診券の追加があります。対象の人には、3月下旬に送付しています。

※詳細は、通知や市ホームページ健康づくり課

※3月15日号掲載のマタニティセミナーの日付に誤りがありました。正しくは、4月13日(木)です。お詫びして訂正します。



▲楽寿園の市民招待券です。切り離してお使いください。詳細は、23ページをご覧ください。

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	休日の歯科診療	
医療機関	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		4月9日(日)	ヨシダ歯科医院（梅名） ☎ 977-4511
平日	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	—	4月16日(日)	吉村歯科医院（北田町） ☎ 972-1188
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	午前8時～午後5時	4月23日(日)	米山歯科医院（吉町田） ☎ 988-0666
日曜日・祝日	午前9時～午後9時				4月29日(土・祝)	中郷歯科医院（長伏） ☎ 977-5551
問合せ	☎ 972-0711	☎ 926-8699	☎ 972-5800 ※問合せのみ		4月30日(日)	渡辺歯科クリニック（萩） ☎ 980-6655
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。 				5月3日(水・祝)	わたなべ歯科（梅名） ☎ 984-1900
					5月4日(木・祝)	友デンタルクリニック（寿町） ☎ 955-9022
					5月5日(金・祝)	池田歯科診療所（長泉町下土狩） ☎ 975-2719
					5月7日(日)	歯科シズオカクリニック（泉町） ☎ 973-0118

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



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	4月11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	4月19日(水)	午前10時15分～正午 ※要予約、受付午前10時から	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	5月10日(水)	午前9時15分～正午 ※要予約、受付午前9時から	満8～9カ月児	
3カ月児健康教室	5月11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	5月9日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	4月21日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	4月20日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フック化物塗布	4月21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	4月11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	毎週月曜日	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	5月2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 ☎ 920・2109		エイズ検査およびB型肝炎・C型肝炎の採血検査	東部健康福祉センター

QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

