

◎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

#### 慢性腎臓病（CKD）予防講座

時 7月6日(木)午後1時30分～3時30分

場 保健センター東館1階

内 医師による慢性腎臓病についての基礎的な講話、栄養士による腎臓にやさしい食事のワ  
ンポイントアドバイス

対 市内在住の人

定 50人

申 7月3日(月)まで

その他 家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します。希望する人は、容器に少量入れて持参  
問 健康づくり課



▲医師が予防方法をわかりやすく説明

#### ロコモ（運動器症候群）予防教室

時 ①6月21日(水)②28日(水)③7月5日(水)④12日(水)全4回

場 CAFE LOHAS（カフェロハ

ス）大宮町3・18・34

内 ①体組成測定・ロコモ予防の基礎知識と運動実践②ロコモ

### お知らせ

予防の運動実践・食事と栄養の知識を学ぼう（管理栄養士の話と食事）③家庭でできる運動実践④体組成測定・今後のプランをたてる（運動や食生活など）

講 木本愛郎さん（健康運動指導士）

費 4000円（4回分）※ドリ

対 60歳以上の人

申・問 CAFE LOHAS

☎ 941・9651

問 健康づくり課

#### 市外で子どもの予防接種を受けるときは申請が必要です

窓口へ申請に来られない人へ対象に郵送でも受け付けています。

対 小児の定期予防接種対象者で

市外の医療機関（静岡県内に限る）で接種を希望する人

対 予防接種依頼書交付申請書・母子健康手帳の写し・予診票・切手付き返信用封筒・申請書類チェックリスト

注 お急ぎの場合は、直接保健セ

ンター（窓口）での申請方法は、各予防接種の説明書参照）

※転入、再交付などの手続きは、郵送対応不可

問 健康づくり課

#### 特定健診実施医療機関名変更や休診日追加のお知らせ

▼後藤外科胃腸科医療機関名変更

▼新名称 後藤医院

▼塚田医院休診日の追加

▼木曜日午後

問 健康づくり課

### Pick Up!!

#### おめでとうございます 8020（ハチマルニイマル）表彰

平成28年度8020推進・静岡県大会で市から2人が表彰されました。生活の中で行う歯に良いこと、健康な歯の秘訣を聞きました。

#### ■平成28年度8020県民表彰

南方甫さん（85歳）下記写真 歯の本数29本  
秘訣とは ①歯みがきを習慣にする②豆・小魚を良く噛んで食べる③年に1度歯科検診を受ける

#### ■平成28年度8020推進財団理事長賞

石井則雄さん（80歳）歯の本数28本  
秘訣とは ①魚の骨などカルシウムの多いものを食べる②年に1度歯科検診を受ける

#### ■8020（ハチマルニイマル）運動とは

80歳に達するまで自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健康で質の高い生活を送ることを目的とした歯や口の健康づくりに関する運動



8020推進員の活動は、歯を大切にする上で私の大きな励みになっています！

◀南方甫さん

## 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
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)	三島消防署※当番医を紹介します	
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	
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
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	
備考	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		
6月11日(日)	かまた歯科クリニック(文教町)	☎980・5505
6月18日(日)	北岡歯科医院(広小路町)	☎972・8119
6月25日(日)	中村歯科医院(中央町)	☎971・3411
7月2日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868

**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。

三島市 歯科休日

### 夜間・休日相談先

- ・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
- ・三島メディカルセンター ☎ 972・0711：音声ガイダンスで対応

## 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	6月13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	6月21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	7月5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	7月6日(木)	・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	7月4日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	6月16日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	6月15日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	6月16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	6月13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	7月4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・梅毒検査 B型・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、梅毒検査およびB型肝炎・C型肝炎の採血検査	