

◎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

育メン教室でパパカアアップ！

ママはリフレッシュしませんか

時 7月23日(日)午前9時30分～11時30分（受付は午前9時15分から）

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、母親のリフレッシュのためのセルフリンパマッサージ、グループワーク

対 平成28年11月～平成29年1月生まれの乳児と両親（夫婦ともに参加できる人）

定 先着25組

持 母子手帳、筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装など

申・問 7月14日(金)までに健康づくり課 

未来の元気っ子応援セミナー

時 ① 8月12日(土)午前8時45分～午後0時10分 ② 9月9日(土)午前8時30分～午後0時50分
 うち2時間20分※時間予約制、①参加時に②を予約

場 保健センター東館

内 ① パパとママのための講話
 パパ・ママ同士の交流、だし

の取り方実習、プレパパの体組成・トレーニングなど②沐浴実習、ミルクの作り方、妊婦体験ジャケットなど

対 市内在住の妊婦とその夫

定 ①②ともに28組

持 母子手帳、テキスト（持っている人）、筆記用具、①のみエプロン、三角巾

申・問 7月28日(金)までに健康づくり課 

親子で作ろう！揚げない

みしまコロッケのバーガー

時 7月27日(木)午前10時～正午
 場 中郷文化プラザ

内 揚げずに焼くことで、ヘルシー

& 手間も減る一石二鳥の料理教室 ▼ 三島馬鈴薯のミニ知識

▼ 栄養の講座※レシピ付き

講 みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ

費 1組1000円

対 市内在住の小学生と保護者

定 先着10組

持 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

申・問 7月21日(金)までに健康づくり課

お知らせ

訪問型サポート事業を開始

妊娠期や産後4カ月以内で家族などの援助が受けられない人やその家族に対し、家事や育児支援を行い、安心して子どもを産み育てる環境を整えるための事業を開始します。※委託事業
 内 家事援助、お産援助、育児援助
 助 ※ 1回2時間まで、上限合計16時間
 費 1時間税別500円、生活保護世帯、非課税世帯は無料

対 市内在住の妊娠期または産後4カ月以内で、自分の体調や育児に不安がある人※重篤な医療行為が必要な人は利用不可
 申・問 健康づくり課窓口

みしまくん・みしまこちゃんのシールを配布

食育の日にあわせシールをプレゼント。みしまくんも来店。※なくなり次第終了、健診受診率向上キャンペーン同時開催
 時 7月18日(火)午後2時から
 場 イトーヨーカドー三島店
 問 健康づくり課

第2回

～健康コラム～ 少しの工夫で賢くおいしく減塩！

高血圧などの生活習慣病、慢性腎臓病の予防には、塩分のとりすぎを防ぐことが大切です。日本人の塩分摂取量は年々減っているものの、現在の1日平均摂取量は約10gであり、世界的には高めの数字となっています。

■塩分摂取量の目標（1日あたり）

- ▶ 高血圧の人…6g未満※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」
- ▶ 健康な男性…8g未満
- ▶ 健康な女性…7g未満※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」

■ちょっとした工夫で塩分摂取量を減らそう

- ▶ 汁ものを1日1回以内にする
- ▶ めん類のスープを飲み干さない など

問 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
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		
7月9日(日)	栗原歯科医院(中央町)	☎975・1078
7月16日(日)	かたの歯科(谷田)	☎973・6111
7月17日(月・祝)	S.D.Cさいとう歯科クリニック(谷田)	☎981・2002
7月23日(日)	斉藤歯科クリニック(大場)	☎977・1110
7月30日(日)	白井歯科医院(末広町)	☎986・7191
8月6日(日)	杉山歯科医院(八反畑)	☎971・3230

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。

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

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	7月26日(水) 7月11日(水)	受付午前9時15分～10時15分	身体計測・育児・発達相談など	北上文化プラザ
前期離乳食講習会	7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	保健センター
後期離乳食講習会	8月2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	8月3日(木)		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	8月1日(水)	・対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	7月21日(金)	・時間、内容の詳細は通知を参照	満2歳児	
3歳児健康診査	7月20日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	7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	東部健康福祉センター
総合健康相談会	7月11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	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	8月1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・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	