

◎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

自然の里ウォーキング プラス

時 9月24日(日)午前9時30分〜正午
 午▼集合・午前9時15分

場 山田川自然の里

内 ノルディックウォーキング体験や園芸・クラフト体験、健康チェックなど

費 500円（材料費、保険料）

定 25人

持 動きやすい服装、靴、タオル
 申 9月21日(木)までに、健康づくり課

女性のためのひめトレ

〜骨盤底筋を鍛えて悩み解消〜

時 10月1日(日)、15日(日)、29日(日)、11月12日(日)※全4回午前10時から（1時間程度）

場 カフェロハス（大宮町3・18・34）

内 骨盤にアプローチするエクササイズ※毎回1ドリンクサービス。最終回スイーツあり。

講 小島由美さん（ひめトレ普及員）

費 3500円（4回分）

対 女性

定 15人

持 タオル、ひめトレポール（無料貸出あり）

申・問 カフェロハス ☎ 941・9651
 問 健康づくり課



▲ひめトレで美しい姿勢を取り戻そう

未来の元気つ子応援セミナー

時 ①10月14日(土)午前8時45分〜午後0時10分
 ②11月11日(土)午後0時30分〜午後0時50分のうち2時間20分※時間予約制(①)

の参加時に②の予約) 保健センター東館
 内 ①パパ・ママ同士の交流、だしの取り方など②妊婦体験ジャケット・育児体験

対 市内在住の妊婦とその夫(両日参加できる人)

定 20組

持 母子手帳、テキスト(ある人)、筆記用具※エプロン・三角きん(①のみ)

申・問 9月29日(金)までに健康づくり課

お知らせ

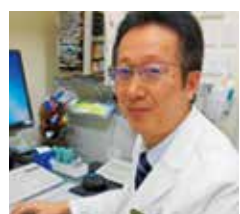
施設の適正な利用にご理解とご協力をお願いします。

三島市医師会メディカルセンターおよび沼津夜間救急医療センターでは、夜間の急な病気がけがへの応急的な対応を行っています。詳しい検査や継続的な治療はできません。センター受診後はおかかりつけ医などで改めて治療や検査を受けてください。
 問 健康づくり課

第4回

〜健康コラム〜 糖尿病予防について

川崎内科医院 川崎泰久院長



「糖尿病予防には、食生活の工夫と定期的な運動習慣が大切です。」

糖尿病は、血糖値の調節に必要なインスリンというホルモンが、うまく働かなくなったり、分泌できなくなったりして、慢性的に高血糖をきたす病気です。高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受け、目・腎臓・神経・脳・心臓などに特徴的な障害がでます。また歯周病・アルツハイマー型認知症とも関連が深く、合せて七大合併症と呼びます。

■食生活の工夫

- ▶ 3食きちんと食事をとる…特に朝食をとらないと昼食や夕食後の急な血糖上昇を引き起こします。
- ▶ 食べる順番に気を付ける…野菜→魚・肉料理→ご飯→果物の順に食べると胃の運動がゆるやかになり、食後の血糖上昇が抑えられます。また、血糖値が上がりにくい食べ物（低GI食品）として玄米や麦入りご飯、ライ麦パンなどをとり入れるのも有効です。

■運動をしましょう

散歩や自転車など有酸素運動を、何回かに分けて構わないので、1日合計30分以上を目安に行いましょう。

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	午前8時～午後5時
日曜日・祝日	午前9時～午後9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。 電話番号は、よく確かめてからおかけください。			

休日の歯科診療		
9月10日(日)	田村歯科医院(徳倉)	☎980・1800
9月17日(日)	鳥居歯科医院(光ヶ丘)	☎988・3030
9月18日(月・祝)	浅井歯科診療所(本町)	☎975・0527
9月23日(土・祝)	ないとう歯科医院(徳倉)	☎988・9087
9月24日(日)	ヒロ歯科医院(梅名)	☎977・8241
10月1日(日)	長野歯科医院(芝本町)	☎975・2740

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	9月27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
	9月12日(火)	受付午前9時30分～10時30分		
前期離乳食講習会	9月20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	10月4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	10月5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	10月3日(火)	・対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	9月15日(金)	・時間、内容の詳細は通知参照	満2歳児	
3歳児健康診査	9月21日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	9月15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	9月12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	
精神保健福祉総合相談	9月27日(水)	午後1時～4時要予約 ☎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	10月3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		各種採血検査	