

◎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

未来の元気つ子応援セミナー

時①12月9日(土)午前8時45分～午後0時10分②平成30年1月13日(土)午前8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）

場保健センター東館

内①講話、パパ・ママ同士の交流、だしの取り方実習、プレパの体組成測定・トレーニングなど②妊婦体験ジャケット・育児体験（沐浴実習・ミルクの作り方など）

内市内在住の妊婦とその夫（①②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、飲み物、ひざ掛け、厚手の靴下、椅子に敷くクッション（必要な人）

※エプロン・三角きん（①のみ）

申・問11月24日(金)まで
健康づくり課QR

お願い においに敏感な人もいますので、妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。

スマートウエルネス

Change the Walking!

「歩くことから健康になる」

時11月23日（木・祝）

①午後1時20分～2時50分
②午後3時10分～4時40分

場市民体育館2階多目的室

内日常生活でもどこでもできる、

とてもエレガントな美しい歩き方「ポストチュアウォーキング」講座

講ポストチュアスタイルリスト…我妻啓子さん

費2500円（2回4000円）

内18歳以上の女性

定各回25人

持動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

申・問HiPs

☎090・7008・4932
✉info@hips-net.org

問健康づくり課



▲美しい歩き方を学んで、健康も手に入れよう！

お知らせ

歯周病治療で糖尿病を改善

11月14日は「世界糖尿病デー」

歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病と糖尿病には、相互に影響を及ぼしあう密接な相互関係があります。歯周病の治療をすることで、糖尿病（血糖値）が改善することが期待できます。糖尿病と歯周病に悩んでいる人は、歯周病の早期治療に努めていきましょう。

問健康づくり課

出張がんよろず相談

時12月15日(金)午後1時～4時

場清水町保健センター

（駿東郡清水町堂庭212・1）

内医師、看護師、ソーシャルワーカーなど専門スタッフによる

対面相談

対県東部保健福祉センター管内の住民

定先着5組（要申込み）

申・問11月22日(水)～12月6日(水)

の間に、県立がんセンター出張よろず相談専用ダイヤル

☎989・5392

Pick Up!!

しつこく続く咳や痰は肺の病気「COPD」のサイン

■慢性閉塞（へいそく）性肺疾患「COPD（シーオーピーディー）」を知っていますか？

11月15日は「世界COPDデー」です。COPDとは、タバコなどの有害物質を長い間吸うことで起こる肺の病気です。主な症状は次のとおりです。

- 慢性的な咳や痰が続く
- 階段をのぼると息切れがする
- ゼーゼー、ヒューヒューと呼吸音がする

長期間喫煙していた人や、以前喫煙していた人は、症状が1つでも該当したら医療機関の受診をおすすめします。

■原因の約9割は喫煙

喫煙者は年齢に伴う呼吸機能の低下が急速に進みますが、禁煙を始めることでこれを緩やかにすることができますので、予防には禁煙が一番です。

問健康づくり課



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

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※当番医を紹介しませ	
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		
11月12日(日)	細川歯科医院(東町)	☎981・3200
11月19日(日)	みうら歯科医院(初音台)	☎973・1211
11月23日(木・祝)	三宅歯科医院(加屋町)	☎975・2724
11月26日(日)	こも池歯科クリニック(大宮町)	☎975・8214
12月3日(日)	山口歯科医院(栄町)	☎976・5557

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	11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
	11月14日(火)	受付午前9時15分～10時15分		
前期離乳食講習会	11月15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	12月6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	12月7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	12月5日(火)	・対象者には通知 ・時間、内容の詳細は通知参照	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	11月17日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	11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	11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	
総合健康相談会	11月14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	11月21日(火)	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	12月5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	