

◎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

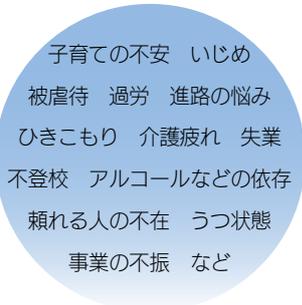
Pick Up!!

～自殺を防ぐために、あなたにもできること～
伝えよう、一人じゃないこと

■ 3月は、自殺対策強化月間です

三島市でも交通事故の約8倍に当たる20人前後の人が毎年自殺で亡くなっています。生きることを困難にさせる要因が連鎖し、自殺に追い込まれていくことが分かっています。自殺を予防するためには、問題や悩みを解決し、自殺への連鎖を止めることが必要です。

地域生活の現場



自殺

▲さまざまな問題や悩みが重なり合い、自殺の要因になります。

■ 自殺予防普及啓発

- ▶ 「こころとからだの健康についての相談先一覧」を市役所、保健センターなどで配布
- ▶ 企画展示「たいせつなあなたのために」を図書館に設置。さまざまな視点で命について考える図書を紹介

■ ゲートキーパー養成出前講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、必要な支援につなぐ人のことです。自殺の現状、うつ病について、ゲートキーパーの役割などを学びます。

☒ゲートキーパーに関心のある団体（内容、時間は応相談）

申・問健康づくり課

- 場①中部健康福祉センター（藤枝市）
- 場②東部健康福祉センター（沼津市）
- 申・問県精神保健福祉センター
- ☎ 054・286・9245
- （予約制・匿名可）
- 自死遺族のつどい 東部わかちあい「すみれの会」
- ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会
- 時 3月17日（土）
- 午後1時30分～3時30分
- 受付午後1時20分
- ※4月から原則第3土曜日
- 10月は第4土曜日
- 場ぬまづ健康福祉プラザ
- 問県精神保健福祉センター
- ☎ 054・286・9245

- 場保健センター東館
- 内①パパとママのための講話、だしの取り方実習、プレパパの組成測定・トレーニングなど
- ②沐浴実習、ミルクの作り方など
- 時 ① 4月14日（土）
午前8時45分～午後0時10分
- ② 5月12日（土）
午前8時30分～午後0時50分
- ※時間予約制（2時間20分）

未来の元気つ子応援セミナー

時 ① 4月14日（土）

午前8時45分～午後0時10分

② 5月12日（土）

午前8時30分～午後0時50分

※時間予約制（2時間20分）

場保健センター東館

内①パパとママのための講話、だしの取り方実習、プレパパの組成測定・トレーニングなど

②沐浴実習、ミルクの作り方など

時 3月24日（土）

午前10時～午後4時

場生涯学習センター3階

内いのちの基礎である食をテーマ

講座・募集

☒市内在住の妊婦とその夫
（①②両方参加できる人）

定20組

場母子手帳、テキスト、筆記用具、飲み物、ひざ掛け、厚手の靴下、クッションなど

①のみエプロン・三角きん

申・問3月30日（金）までに

健康づくり課

第7回全国いのちの食育書道展

時 3月24日（土）

午前10時～午後4時

場生涯学習センター3階

内いのちの基礎である食をテーマ

に、書道で表現した作品の展示
※表彰式…午後1時市民文化会館大ホール

問一般社団法人全国いのちの食育書道展協会

☎ 919・0661

認知動作型トレーニングマシン

無料体験

時 3月25日（日）～31日（日）

※月曜日は除く

場県総合健康センター

内大腰筋を意識したトレーニングにより、体幹強化や競技力の向上を目指す

☒中学生以上
※中学生は保護者同伴

定各5人

申・問各前日までに県総合健康センター

☎ 973・7000

お知らせ

大切な人を自死で亡くされたあなたへ

■一人で悩まないで！

面接相談「すみれ相談」

時 ① 3月14日（水）② 4月18日（水）

午後1時～4時

場①中部健康福祉センター（藤枝市）

②東部健康福祉センター（沼津市）

申・問県精神保健福祉センター

☎ 054・286・9245

（予約制・匿名可）

■ 自死遺族のつどい 東部わかちあい「すみれの会」

ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会

時 3月17日（土）

午後1時30分～3時30分

受付午後1時20分

※4月から原則第3土曜日

10月は第4土曜日

場ぬまづ健康福祉プラザ

問県精神保健福祉センター

☎ 054・286・9245

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	
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。			

休日の歯科診療		
3月4日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868
3月11日(日)	栗原歯科医院(中央町)	☎975・1078
3月18日(日)	後藤歯科医院(文教町)	☎986・8776
3月21日(水・祝)	S.D.Cさいとう歯科クリニック(谷田)	☎981・2002
3月25日(日)	斎藤歯科クリニック(大場)	☎977・1110
4月1日(日)	白井歯科医院(末広町)	☎986・7191
4月8日(日)	高木歯科医院(長伏)	☎977・8880

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、☎ 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

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

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	3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
	3月28日(火)	受付午前9時30分～10時30分		北上文化プラザ
前期離乳食講習会	3月14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	4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	4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	4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	3月16日(金)	※詳細は通知参照	満2歳児	
3歳児健康診査	3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	3月16日(金)	対象者には各健診で案内	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	
総合健康相談会	3月13日(火)	受付午前9時30分～11時30分	血圧・体脂肪・超音波骨密度測定・健康相談	東部健康福祉センター
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	
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	
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	