

◎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

### 平成30年度高齢者

### 肺炎球菌ワクチン予防接種

時平成31年3月31日(日)まで

※対象者には、紫色の予防接種券を3月末に郵送で発送済み（4月上旬までに到着予定）

### ■定期接種

①肺炎球菌の予防接種を受けたいことがなく、平成30年度中に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人  
 ②肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障がいのある人（障害者手帳（内部障害）1級保持者など）

接種回数 1回※すでに接種済みの場合は対象外

費自己負担2000円

### ■任意接種

⑦70歳以上で、一度も肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがなく、前述の定期接種の対象に当てはまらない希望者

費自己負担4340円

申・問健康づくり課

みしま健康幸塾でミニ講座を行っています

時間 午後2時～2時30分

とき 内容

4月11日(水)	骨の健康について (骨密度測定)
5月9日(水)	筋力測定をしよう！ (握力・足指力測定)
6月13日(水)	おうちでできる 筋力アップ体操 (実技)
7月11日(水)	お口の健康について (歯科衛生士講話)

場みしま健康幸塾（中央町1・40）  
 問健康づくり課

### 初心者向けノルディックウォーキング体験会 in 保健センター

初心者講習会の後、約3kmのノルディックウォーキングを行います。無料レンタルポール（前突き）もありますので、お気軽にご参加ください。

時4月28日(土)午前10時～正午

※雨天決行

場保健センター

講三島市ノルディックウォーキング協会

定20人

申・問4月27日(金)までに健康づくり課

お知らせ

### 第3次三島市食育基本計画を策定しました

「④でつながる三島の食育」を目指し、市民一人一人が食育に取り組み、市全体で食育を推進します。

また、毎月19日の食育の日を市独自の食育の日として、「みしまおうちごはんの日」と決めました。

家族や友人とともに食卓を囲み、楽しく食事をしながら、食について考えるきっかけとしてください。

計画期間 4月～2023年3月

問健康づくり課



▲みんなで一緒にごはんを食べよう！

<p>佐野美術館 市民招待券（1人1枚）</p>  <p>平成31年3月31日まで有効</p>	<p>佐野美術館 市民招待券（1人1枚）</p>  <p>平成31年3月31日まで有効</p>	<p>佐野美術館 市民招待券（1人1枚）</p>  <p>平成31年3月31日まで有効</p>	<p>佐野美術館 市民招待券（1人1枚）</p>  <p>平成31年3月31日まで有効</p>
--	--	---	--

切り取ってお使いください

## 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	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。			

休日の歯科診療		
4月15日(日)	杉山歯科医院(八反畑)	☎971・3230
4月22日(日)	鈴木歯科医院(中央町)	☎975・0023
4月29日(日・祝)	鈴木歯科クリニック(徳倉)	☎987・5798
4月30日(月・振)	鈴木歯科医院(御園)	☎977・6678
5月3日(木・祝)	広小路だいたう歯科(広小路町)	☎975・0214
5月4日(金・祝)	すぎやま歯科クリニック(大場)	☎982・0418
5月5日(土・祝)	竹花歯科医院(東本町)	☎975・1994
5月6日(日)	田中歯科医院(本町)	☎981・0118

**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。

 

## 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	4月10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
	4月24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	4月18日(火)	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	5月9日(火)	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	5月10日(水)		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	5月8日(火)	対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	4月20日(金)	※詳細は通知参照	満2歳児	
3歳児健康診査	4月19日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	4月20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	4月10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	
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	5月8日(火)	午前10時～正午※要予約	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
東部わかちあい「すみれの会」	4月21日(土)	午後1時30分～3時30分	大切な人(家族、友人など)を自死で亡くした人を対象とした相談など	ぬまづ健康福祉プラザ
面接相談「すみれ相談」	4月18日(火)	午後1時～4時30分		
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	