

◎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

**育メン教室でパカアアップ！マ
 マはリフレッシュしませんか？**

時7月8日(日)午前9時30分～11時
 30分（受付午前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親子
 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、
 情報交換もできるグルー
 プワークなど

対平成29年11月～12月、平成30
 年1月生まれの乳児と両親

定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6月29日(金)までに健康づくり課

慢性腎臓病（CKD）予防講座

時7月5日(木)
 午後1時30分～3時30分

場保健センター東館1階

内▼医師による慢性腎臓病につ
 いての基礎的な講話

▼栄養士による腎臓にやさしい
 食事のワンポイントアドバイス

対・定市内在住の人・50人

申・問7月2日(月)までに、

健康づくり課

その他 家庭のみそ汁の塩分濃
 度を測定します。希望する人
 は、容器に少量入れて持参

お知らせ

大人の風しん予防接種

市では、妊娠初期の女性が感
 染すると赤ちゃんに障がいが残
 る「先天性風しん症候群」を防
 ぐために、予防接種費用の一部
 を助成しています。妊娠を考え
 ている人、またそのパートナー
 もワクチンを接種しましょう。

助成対象 市内在住で風しん抗体
 検査の結果、予防接種が必要と
 判定され、次に該当する人

①妊娠を希望する女性とその夫
 または同居するパートナー

②妊婦の夫、同居のパートナー

助成額 麻しん・風しん混合(M
 R)ワクチン5000円(自
 己負担額5800円)

風しんワクチン4000円
 (自己負担額3644円)

申保健センター窓口へ抗体検査
 の結果通知(妊婦健診の血液
 検査も可)を持参

※必ず接種前に申請(電話申請
 不可)

問健康づくり課

市外で子どもの予防接種を受け
 るときは申請が必要です

窓口へ申請に来られない人を対
 象に郵送でも受け付けています。

対小児の定期予防接種対象者で
 市外の医療機関(静岡県内に
 限る)で接種を希望する人

持予防接種依頼書交付申請書・
 母子健康手帳の写し・予診票・
 切手付き返信用封筒・申請書

類チェックリスト

注急ぎの場合は、直接保健セン
 ター(窓口での申請方法は、
 各予防接種の説明書参照)

※転入、再交付は、郵送対応不可

問健康づくり課

協会けんぽの健診のご案内

協会けんぽでは、加入者の健康
 保持・増進のために、年度内1回
 に限り、健康診断の費用の補助を
 行っています。本人用案内は3月
 下旬に事業所宛に、家族用案内は
 4月中旬に被保険者の自宅に送付
 済です。ご確認ください。

健診実施期間

4月1日～平成31年3月31日

対協会けんぽ加入者

問協会けんぽ静岡支部

保健グループ

☎054・275・6605

Pick Up!!

いい歯で生き生き健康長寿の秘訣！
 ～8020 表彰おめでとうございませ～

■平成29年度8020推進財団理事長賞
 高瀬壽子さん(表彰時80歳)

健康な歯の秘訣 ①食べたらずぐに歯を磨く
 ②就寝前は歯ブラシ、糸(フロス)、部分磨き用の
 歯ブラシを使う

■8020(ハチマルニイマル)運動とは

80歳に達するまで自分の歯を20本以上保つことに
 より健全な咀嚼能力を維持
 し、健康で質の高い生活を送
 ることを目的とした歯や口
 の健康づくりに関する運動



■歯と口の健康まつり

時6月10日(日)午前9時30分～正午

場生涯学習センター※受付午前11時45分まで

内8020運動実践者審査、表彰など

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 | 休日の歯科診療 | | |
|--------|---|-----------------|--------------|----------------|-----------|---------------|------------|
| 担当医療機関 | 三島メディカルセンター | 沼津夜間救急医療センター | 三島消防署※当番医を紹介 | | 6月17日(日) | ヒロ歯科医院(梅名) | ☎977・8241 |
| 平日夜間 | 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 | | 6月24日(日) | 長野歯科医院(芝本町) | ☎975・2740 |
| 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 | | ☎926・8699 | 午後9時～翌日午前9時 | 午前8時～午後5時 | 7月1日(日) | にしはら歯科(南町) |
| 連絡先 | ☎972・0711 | ☎972・5800※問合せのみ | | | | | |
| 備考 | 119番での問合せはご遠慮ください。番号をよく確かめておかけください。受診時は、保険証を持参してください。 | | | | 7月8日(日) | 沼田歯科クリニック(加茂) | ☎981・0033 |

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：音声ガイダンス対応

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 | 6月12日(火) | 受付午前9時15分～10時15分 | 身体測定・育児・発達相談 | 保健センター |
| | 6月26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 | 6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 | |
| 後期離乳食講習会 | 7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 | 7月5日(木) | | 満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般) | 保健センター |
| 1歳6カ月児健康診査 | 7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 | 6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 | 6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 | 6月15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 | 6月12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 | 7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 | |
| 東部わかちあい「すみのの会」 | 6月16日(土) | 午後1時30分～3時30分 ※申込不要 ☎054-286-9245 | 大切な人(家族、友人など)を自死で亡くした人が語り合う会 | ぬまづ健康福祉プラザ |
| 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 | 東部保健所 |
| 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 | |