

◎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

#### 11月のノルディックウォーキング体験会 in 錦田

時 11月17日(土)午前10時～正午

集 錦田公民館※駐車場なし

内 初心者講習の後、ノルディックウォーキング(約3km)

※無料レンタルポール(前突き)あり

定 20人

持 動きやすい服装、飲み物

申・問 前日までに、健康づくり課

#### ノルディックウォーキングを楽しもう!!

時 12月8日(土)午前9時30分～正午

集 保健センター

内 初心者講習の後、初冬の向山古墳群までノルディックウォーキング(約4km)

オ キングで歩く(約4km)

講 日本ノルディックウォーキング振興会三島支部

費 100円(スポーツ保険代)

定 20人

持 動きやすい服装・靴、飲み物

※無料レンタルポール(前突き)あり

申・問 12月1日(土)までに

JMNO 三島支部・上野

☎ 090・3458・8822

✉ jnwo.mishima@gmail.com

FAX 913・3258

#### 12月未来の元気っ子応援セミナー(パパママセミナー)

時 ①12月8日(土)

午前8時45分～正午

受付・午前8時30分から

②平成31年1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だしの取り方実習、プレパ

パの体組成測定・トレーニング

グなど②妊婦体験、沐浴実習、

ミルクの作り方など

対 市内在住の妊婦とその夫

定 ①②両方参加できる人

定 20組

持 母子手帳、筆記用具、テキスト

(ママパパ学級)持っている人

①のみエプロン、三角きん

申・問 11月22日(木)までに

健康づくり課

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。

### 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す。歯周病の治療をすること

で、糖尿病(血糖値)の改善が期待できます。糖尿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

#### 国民健康保険・後期高齢者医療制度

#### 健康診査集団健診のお知らせ

特定健康診査および人間ドックの未受診者を対象に平成31年1月19日(土)に保健センターで集団健診を実施します。

※詳細は、11月15日号に掲載

問 健康づくり課

#### 出張がんよろず相談

時 12月21日(金)午後1時～4時

場 沼津市保健センター

(沼津市八幡町97)

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 市内在住で、がんに関する相談を希望する人

定 先着5組(要申込み)

申・問 11月26日(月)～12月7日(金)

県立がんセンター出張よろず相談専用ダイヤル

☎ 989・5392

問 健康づくり課

## Pick Up!!

### あなたは大丈夫? COPD!

#### ■ 11月21日は世界 COPD デー

長引くせき・たん・息切れなどの症状。自己判断で「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」と思っていませんか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と薬物などによる治療可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。進行すると自宅での酸素吸入が必要となり、生活に支障をきたします。主な原因はタバコの煙で、患者の90%以上が喫煙者です。大多数が未診断、未治療の状態であるとされています。予防のためには、禁煙にチャレンジ!

#### ■ 7月18日に受動喫煙対策を強化する「改正健康増進法」が成立しました

あなたとあなたの大切な人のために「望まない受動喫煙」をなくすことを目指しましょう!

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	休日の歯科診療		
担当医療機関	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		11月3日(土・祝)	小野歯科医院(加屋町)	☎972・8234
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		11月4日(日)	かげしま歯科(谷田並木)	☎971・2881
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		11月11日(日)	かたの歯科(谷田)	☎973・6111
日曜日 祝日	午前9時～ 午後9時			午前8時～ 午後5時	11月18日(日)	北岡歯科医院(広小路町)	☎972・8119
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		11月23日(金・祝)	中村歯科医院(中央町)	☎971・3411
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。				11月25日(日)	かまた歯科クリニック (文教町)	☎980・5505
					12月2日(日)	栗原歯科医院(中央町)	☎975・1078
					12月9日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868

### 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	11月13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
前期離乳食講習会	11月21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	12月5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6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4日(火)	対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	11月16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	11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	11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	11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	
栄養個別相談会	毎週月曜日	午前9時15分～正午※要予約	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	12月4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	
精神保健福祉総合相談	11月28日(水)	※要予約受付:午前10時から 東部健康福祉センター ☎920・2087	医師による心の病気や悩みについての相談	
東部わかちあい 「すみのれ」の会	11月17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)を自死で亡くされた人が語り合う会	
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	