

◎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

みしま健康幸塾でミニ講座

日程	内容
4月10日	糖尿病に要注意！ 健診を受けましょう。
5月8日	骨の健康について （骨密度測定）
6月12日	おうちでできる筋力 アップ体操（実技）
7月10日	音楽にあわせて脳と 体の運動をしよう！

開各水曜日午後2時～2時30分

場みしま健康幸塾（中央町1・40）
※駐車場はありません
開健康づくり課

育メン教室でパパカアップ！ ママはリフレッシュしませんか

時4月14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

父父親と子のきずなづくり体操、
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、グ
ループワーク

開平成30年8月～10月生まれの
乳児と両親（夫婦ともに参加
できる人）

定先着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・開4月11日(木)までに
健康づくり課

お知らせ

平成31年度 高齢者

肺炎球菌ワクチン予防接種

開平成32年（2020年）

3月31日(火)まで

※対象者には、紫色の予防票
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

たことがなく、平成31年度
中に、65、70、75、80、85、
90、95、100歳になる人
または101歳以上の人

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※すでに接種し

た人は対象外
開自己負担2000円

任意接種

開70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
開自己負担4340円

申・開健康づくり課

いのちを支える 三島市自殺対策 計画を策定しました

自殺は健康問題を始めとし
て、さまざまな要因や背景が複
雑に重なりあう中で起きるとさ
れています。

誰にでも起こり得る危機です
が、関係機関、NPO団体、民
間企業、市民一人ひとりが協力
して、「生きることの阻害要因
（自殺のリスク要因）」を減らす
取り組みと「生きることの促進
要因（自殺に対する保護要因）」
を増やす取り組みを通じて、市
全体で生きるための支援の取り
組みを推進し、誰も自殺に追い
込まれることのない三島市の実
現を目指します。なお、計画書
は市ホームページで公開してい
ます。

計画期間 4月～2024年3月
開健康づくり課

記入方法/ウォーキング→「歩」 ボランティア地域活動→「ボ」 健診→「健」 スポーツ→「ス」
通勤方法の変更→「通」 健康情報→「情」 食事→「共」 歯磨き→「歯」

注意:自己申告のものは日付けが
記載されていないと無効です

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【記入例】

歩
7/20
ボ
7/26

スタンプの場合は 日付け不要

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

30ポイント貯まったら応募しましょう!!

応募BOX設置場所

市役所本館1階(健康づくりコーナー)、保健センター、北上文化プラザ、
中郷文化プラザ、坂公民館、錦田公民館、生涯学習センター、
市民体育館、みしま健康塾

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
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	
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	
土曜日	午後2時～9時			
日曜日 祝日 年末年始	午前9時～ 午後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
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。 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。			

休日の歯科診療		
4月14日(日)	星山歯科医院(東本町)	☎975・1079
4月21日(日)	まつうらデンタルクリニック(大社町)	☎983・3871
4月28日(日)	三宅歯科医院(加屋町)	☎975・2724
4月29日(月・祝)	みうら歯科医院(初音台)	☎973・1211
4月30日(火・祝)	こも池歯科クリニック(大宮町)	☎975・8214
5月1日(水・祝)	山口歯科医院(栄町)	☎976・5557
5月2日(木・祝)	アテナ・デンタル・メンテナンス(新谷)	☎950・8874
5月3日(金・祝)	しんゆう歯科(松本)	☎955・7801
5月4日(土・祝)	山本歯科医院(本町)	☎975・0119
5月5日(日・祝)	芙蓉台デンタルクリニック(徳倉)	☎986・4818
5月6日(月・振休)	ヨシダ歯科医院(梅名)	☎977・4511

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	4月16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	4月17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	4月3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	
	5月8日(水)			
3カ月児健康教室	4月4日(木)	対象者には通知※時間、内容の詳細は通知参照	満3カ月児 (健診・予防接種の受け方・育児全般)	
	5月9日(木)			
1歳6カ月児健康診査	4月9日(火)		満1歳6カ月児	
	5月7日(火)			
2歳児健康相談会	4月19日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	4月18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19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16日(火)	受付:午前9時30分～11時30分	血圧・体組成測定・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	東部保健所
酒害相談	4月9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	
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型肝炎検査など	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約☎920・2109		各種検査(採血など)	