

◎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！

各水曜日午後2時～2時30分

みしま健幸塾（中央町1・40）  
 ※駐車場はありません  
 ◎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

◎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・問 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

時 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  
 費 自己負担2000円

#### 任意接種

◎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  
 費 自己負担4340円  
 申・問 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  
 問 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、みしま健幸塾

## 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)	対象者には各健診で案内	満1歳6カ月児	
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	東部保健所
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	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)	