

◎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

慢性腎臓病（CKD）予防講座

時 7月4日(木)

午後1時30分～3時30分

場 保健センター東館

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プイントアドバイス

対・定 市内在住の人・50人

申・問 7月1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



▲予防方法をわかりやすく解説します

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。

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す～

平成30年度「歯と口の健康まつり」で8020運動実践者審査の表彰者の中から優秀者が推薦され、三島市から1人、静岡県大会で表彰されました。

■平成30年度8020推進財団理事長賞
 おがわきよえ
 小川喜代江さん

健康な歯の秘訣

- ①夜は歯間ブラシを使い、時間をかけて歯を磨く
- ②3カ月に1度、歯科健診を受けている



▲小川喜代江さん

小学生の頃、母に歯を磨くように言われてから、朝にまず歯を磨いて顔を洗うことが習慣です

■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9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

健診実施期間

4月1日～令和2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

MAMA CAFE de YOGA@STARBUCKS

子育てに忙しいママ、ゆったりとした時間を楽しみながらヨガの体験をしてみませんか。

時 6月29日(土)

午前10時～11時30分

場 スターバックスコーヒー
 三島玉川店



▲ヨガでリフレッシュしませんか？

対・定 子育て中の母親・10人
 注 参加者は必ずグリーンのもの

を身に着けること

申・問 6月24日(月)までに、
 健康政策戦略室

お詫びと訂正

先日、対象者にお送りした「がん検診のお知らせ」に記載漏れがありました。お詫びして以下の内容を追加します。

芹沢病院 子宮がん検診

時 毎週月曜・水曜・金曜日

午前9時～11時

注 終了時間の間際は混みあいますので、早めの来院をお勧めします。他の医療機関においても時間に余裕をもって検診をお受けください

問 健康づくり課

お知らせ

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16日(日)	友デンタルクリニック(寿町) ☎955・9022
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23日(日)	池田歯科診療所(長泉町下土狩) ☎975・2719
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			午前8時～午後5時	6月30日(日)	歯科シズオカクリニック(泉町) ☎973・0118
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。				7月7日(日)	賢歯科医院(梅名) ☎984・3115

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11日(火)	受付午前9時～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	6月19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	6月5日(水) 7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		
3カ月児健康教室	6月6日(木) 7月4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	6月4日(木) 7月2日(木)	対象者には通知 ※時間、内容の詳細は通知参照	満1歳6カ月児		
2歳児健康相談会	6月21日(金)		満2歳児		
3歳児健康診査	6月20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21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11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	6月4日(水)	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		
精神保健福祉総合相談	7月12日(金)	午後※要予約 東部保健所 ☎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「すみのの会」	6月15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 肝炎ウイルス検査など	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 ☎920・2109		各種採血検査		