

健康づくり課  
(保健センター・健康政策戦略室)  
☎ 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

#### 夏の暑い季節を乗り越えるための健康講座

住み慣れた街で人生100年を生きるために年3回行う健康講座の第1回目を開催します。

時 7月30日(火)

午後1時30分～2時30分

場 街中ほっとサロン

(三島中央町郵便局東隣)

講 田内内科医院・田内美津子さん

対 60歳以上の人

定 30人

持 筆記用具

申 街中ほっとサロン

☎ 973・4165

場 地域包括ケア推進課

☎ 983・2609



▲猛暑を乗り越えるためのポイントが学べます。

#### 未来の元気っ子応援セミナー

(パパママセミナー)

時 ① 8月3日(土)午前8時45分～

正午※受付午前8時30分から

② 9月7日(土)午前8時30分～  
午後0時50分のうち2時間20分  
(時間予約制)

場 保健センター 東館

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  
など

② 妊婦体験、育児体験(沐浴  
実習・ミルクの作り方など)

対 妊婦とその夫

(原則2日間参加できる人)

定 20組

持 母子手帳、筆記用具、テキスト

(「ママパパ学級」を持っている  
人)、エプロン・三角巾(①のみ)

申・ ① 7月19日(金)までに健康づ  
くり課

時 7月28日(日)

育メン教室でパパケアアップ!  
ママはリフレッシュしませんか

時 7月28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

対 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  
ためのストレッチ、グループ  
ワーク

時 平成30年11月～12月、平成31

年1月生まれの子の乳児と両親  
(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・ ① 7月19日(金)までに健康  
づくり課

第一回県民健康講座「楽しい人  
生を元気に送るために知ってお  
きたいこと」

時 7月20日(土)午前10時～11時30分

場 静岡岡県総合健康センター

(谷田2276)

対 口コミ、サルコペニア、フレ

イルをはじめ、認知症予防を

わかりやすく解説。簡単な予

防運動も実践します

定 先着50人

申・ ① 岡直接窓口または電話で静

岡県総合健康センター

☎ 973・7000

※定員になり次第締切

### スマートウエルネス

みしまタニタ健康くらぶ

「もっと活用セミナー」

時 8月23日(金)午前10時～11時30分

場 みしま健康塾

対 みしまタニタ健康くらぶの知  
らないこと、基礎から豆知識  
まで全部教えます!会員でな

い人もぜひお越しください。  
時 活動量計(会員のみ。50ポイ  
ントプレゼント!)

場 健康政策戦略室

### お知らせ

【女性限定】骨粗鬆症検診

骨粗鬆症は50代から急増し女

性の発生リスクは男性の約3倍

と言われていきます。また、介護

が必要となった人の1割は転

倒・骨折が原因となっています。

対象となる人は受診をして、自

分の骨の状態を知りましょう。

時 7月31日、8月28日、9月25日、

10月30日、11月27日、12月18日

(水曜日) 午後0時30分～3

時30分※受付は午後1時20分

まで

場 メディカルセンター

(南本町4・31)

対 内問診、骨密度測定、医師など

による指導※測定後に1時間

30分程度の講話あり

対 平成31年4月1日～令和2年

3月31日の間に40・45・50・

55・60・65・70歳になる女性

定 各日先着40人(予約制)

申・ ① 問開催日の1週間前までに

健康づくり課

## 夜間・休日に急病になったときは（受診時は保険証を持参ください）

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		7月14日(日)	遠藤歯科医院(佐野) ☎992・1139	
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		7月15日(月・祝)	小野歯科医院(加屋町) ☎972・8234	
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		午前8時～午後5時	7月21日(日)	かげしま歯科(谷田並木) ☎971・2881
日曜日・祝日	午前9時～午後9時			連絡先		☎972・0711	☎926・8699
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。				8月4日(日)	かまた歯科クリニック(文教町) ☎980・5505	

### 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	7月9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	7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	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	
	8月7日(水)			
3カ月児健康教室	7月4日(木)		満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般)	
	8月1日(木)			
1歳6カ月児健康診査	7月2日(火)	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	
	8月6日(火)			
2歳児健康相談会	7月19日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	7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	7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	7月9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	8月6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	
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「すみれの会」	7月20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・B型肝炎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	