

◎健康づくり課
(保健センター・健幸政策戦略室)
☎ 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

Pick Up!!

健幸スポーツの駅 & 健幸アンバサダー養成講座

健幸スポーツの駅でぴったりの教室が見つかる

市内7施設に開設されている健幸スポーツの駅では、健幸コンシェルジュがあなたの健康状態や興味関心にあった運動教室を紹介しています。

	設置施設	電話番号
①	保健センター (南二日町8・35)	☎ 973・3700
②	市民体育館 (文教町2・10・57)	☎ 987・7570
③	県総合健康センター (谷田 2276)	☎ 973・7000
④	みしま健幸塾 (中央町1・40)	☎ 955・9651
⑤	おひさま薬局 (萩 283・3)	☎ 980・4646
⑥	カープス三島徳倉 (徳倉1・21・7 岩田ビル1階)	☎ 988・9095
⑦	カープス三島大社町 (大社町18・7 小林ビル1階)	☎ 976・3350

※開館時間は各施設へお問い合わせください

費相談無料

問健幸政策戦略室



◀このマークが目印

健幸アンバサダー養成講座

健幸アンバサダーとは、身近にいる大切な人に、健康情報を口コミで伝える「伝道師」です。自分自身と周囲の大切な人を健幸に導く役割を担っており、養成講座を受講後に活動することができます。

時12月13日(金)午後1時30分～4時

場三島商工会議所3階会議室

対企業従業員

内最新健康情報、心に届く情報の伝え方、筋トレ体験など

定30人

申・問12月9日(月)までに、健幸政策戦略室



▲最新の健康情報を分かりやすく伝えます

講座・募集

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10月27日(日)

午前9時30分～11時30分

場保健センター東館

内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

ストレッチを含むレクリエー

ション

内平成31年2月～4月生まれ

の乳児と両親(夫婦ともに参加

できる人)

定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10月18日(金)までに

健康づくり課

11月8日は「いい歯の日」

お口の健康について『8020推進

員研修会』で学んでみませんか

いつでもおいしく楽しく食べ

たり、外出しておしゃべりする

ために、お口の健康について学

びませんか。受講後、健康づく

り課の活動のお手伝いをしてい

ただける人も募集します。

時11月13日(水)午後1時～3時30分

場保健センター

内歯と口の健康についての講

義(渡辺歯科クリニック歯

科医師・渡辺陽さん)

▼ブラッシング・歯間ブラシ

などの実技指導(歯科衛生

士・白井博子さん)

▼三島市8020推進員会活動

の紹介

持エプロンまたは「タオルと

洗濯ばさみ2個」、ポケット

ティッシュ、筆記用具

申・問10月28日(月)までに

健康づくり課

11月のノルディックウォーキン

グ体験会

時11月14日(木)午前10時～正午

場錦田公民館

内初心者大歓迎!

初心者講習会の後、ノル

ディックウォーキング(約3

km)で歩きます。

※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、靴、タオル、

飲み物

申・問健幸政策戦略室

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		10月6日(日)	高木歯科医院(長伏)	☎977・8880
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		10月13日(日)	竹花歯科医院(東本町)	☎975・1994
土曜日	午後2時～9時	午後6時～	午後9時～		10月14日(月・祝)	田中歯科医院(本町)	☎981・0118
日曜日 祝日	午前9時～ 午後9時	翌日午前7時	翌日午前9時	午前8時～ 午後5時	10月20日(日)	田村歯科医院(徳倉)	☎980・1800
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		10月22日(火・祝)	浅井歯科診療所(本町)	☎975・0527
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。				10月27日(日)	土と光ともりの歯医者さん (中)	☎973・2358
					11月3日(日)	鳥居歯科医院(光ヶ丘)	☎988・3030

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

検索

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	10月8日(木)	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	10月16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	10月2日(水) 11月6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	10月3日(木) 11月7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	10月1日(木) 11月5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	10月18日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	10月17日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	10月18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	10月8日(木)	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に関する相談	
精神保健福祉総合相談	11月27日(水)	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	ぬまづ健康福 祉プラザ
酒害相談	11月5日(木)	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	
東部わかちあい 「すみれの会」	10月26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	東部健康福祉 センター
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	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	