

◎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

12月未来の元気つ子応援セミナー(パパママセミナー)

時①12月14日(土)

午前8時45分～正午

受付：午前8時30分から

②令和2年1月18日(土)

午前8時30分～午後0時50分

※②のみ時間予約制(2時間20分)

場保健センター東館

内①だしの取り方実習、プレパバの体組成測定・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

市内在住の妊婦とその夫

(①②両方参加できる人)

定20組

持母子手帳、筆記用具、テキスト

(ママパパ学級「持っている人」)

①のみエプロン、三角きん

申・問11月29日(金)までに

健康づくり課

お願い においに敏感な人もいますので、妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。

12月のみしまタニタ健康くらぶ

「もっと活用セミナー」

時12月21日(土)午前10時～11時30分

場みしま健康塾

内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。

持活動量計(会員のみ。50ポイントプレゼント！)

問健康政策戦略室

12月のノルディックウォーキング体験会 in 楽寿園

時12月8日(日)午前10時～正午

場楽寿園

内初心者講習の後、ノルディックウォーキング(約3km)

※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・問健康政策戦略室

お知らせ

歯周病治療で糖尿病を改善

歯周病は、自覚症状が出ないまま進行してしまう病気です。

歯ぐきが腫れて血が出るだけでなく、歯を支えている骨など歯周組織が壊れ、大人が歯を失う原因のトップとなっています。

また、糖尿病をはじめ、脳血管障害、心臓病、動脈硬化など、さまざまな病気の原因にもなります。

4月下旬、対象者には受診ハガキを送りましたので、早目に受診しましょう。

場歯周病検診実施医療機関(受診券やホームページに記載)

時12月20日(金)まで

費500円(※70歳の人は無料)

対平成31年3月31日時点で40・45・47・50・52・55・58・60・65・70歳の人

問健康づくり課

お詫びと訂正

9月下旬ころに対象者に送付した高齢者インフルエンザ予防接種予約票に同封した市内医療機関一覧に「三島森田病院」が掲載されていますが、接種ができる人は「入院患者のみ」です。お詫びして訂正いたします。

問健康づくり課

Pick Up!!

肺の生活習慣病

～ COPD(慢性閉塞性肺疾患) ～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と薬物などによる治療可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。症状は、からだを動かしたときの息切れや長引く咳、痰で、進行すると自宅での酸素吸入が必要となり、生活に支障をきたします。主な原因はタバコの煙で、患者の90%以上が喫煙者です。大多数が未診断、未治療の状態であるとされています。予防のためには、禁煙にチャレンジしましょう。禁煙はいつからしても遅いということはありません。たばこをやめたその時から、からだは健康になっていきます。

■ 11月20日は世界 COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、世界的に主な死亡原因の病気でありながら、社会的に知られていない病気です。多くの方に知ってもらうために、世界 COPD デーを定めています。

■ 昨年7月に受動喫煙対策を強化する

「改正健康増進法」が成立しました

改正健康増進法の成立により、行政機関などは原則敷地内禁煙となっています。あなたとあなたの大切な人のために「望まない受動喫煙」をなくすことを目指しましょう！

問健康づくり課

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	11月3日(日・祝) 鳥居歯科医院(光ヶ丘) ☎988・3030
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	11月4日(月・振休) ないとう歯科医院(徳倉) ☎988・9087
土曜日	午後2時～9時	午後6時～	午後9時～	11月10日(日) ヒロ歯科医院(梅名) ☎977・8241
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	11月17日(日) 長野歯科医院(芝本町) ☎975・2740
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	11月23日(土・祝) にしはら歯科(南町) ☎971・1177
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。			11月24日(日) 沼田歯科クリニック(加茂) ☎981・0033
				12月1日(日) 半田歯科医院(大場) ☎977・1234
				12月8日(日) 日野原歯科クリニック (南田町) ☎973・1085

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	11月12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	11月20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	11月6日(水) 12月4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	11月7日(木) 12月5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	11月5日(水) 12月3日(水)	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	11月15日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	11月21日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	11月15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	11月12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(簡易)・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	
酒害相談	11月5日(水) 12月3日(水)	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」	11月16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	
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	東部健康福祉 センター
エイズ検査 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	