

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 (沼津市日の出町 1・15)		三島消防署※当番医を紹介				
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ			3月1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			3月8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					3月15日(日)	歯科シズオカクリニック (泉町)	☎973・0118	
日曜日	午前9時～	午後6時～ 翌日午前7時	午後9時～ 翌日午前9時			3月20日(金・祝)	賢歯科医院(梅名)	☎984・3115	
祝日	午後9時			午前8時～ 午後5時		3月22日(日)	遠藤歯科医院(佐野)	☎992・1139	
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。				3月29日(日)			小野歯科医院(加屋町)	☎972・8234

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	3月10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	3月18日(水)	午前10時15分～正午 ※要予約	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	3月4日(水)	午前9時15分～正午 ※要予約	満8～9カ月児	
	4月8日(水)			
3カ月児健康教室	3月5日(木)		満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般)	
	4月9日(木)			
1歳6カ月児健康診査	3月3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	
	4月7日(火)			
2歳児健康相談会	3月13日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	3月12日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	3月13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	3月10日(火)	受付午前9時30分～11時30分	血圧・体脂肪・骨強度測定(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	3月6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	
酒害相談	3月3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	
	4月7日(火)			
東部わかちあい 「すみれの会」	3月21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	

3月は自殺対策強化月間です

眠れない

集めてない

気持ちのままならない

調子がない

問合せ 健康づくり課
☎973・3700

ここらのSOSが
分らないこともある

自殺は、健康問題をはじめとして、日々の様々な悩みが複雑に絡み合っ
て起こります。もし大切な人がつら
そうにしていたら、「あなたのこと
を心配しているよ」とあなたの気持
ちを言葉にして伝えてください。
モヤモヤを抱える、ストレスを感
じることは誰にでもあります。しか
し小さなストレスでも、重なったり、
長く続いたりすると、注意が必要で
す。

自分でもところや体がつらくなっ
ていることに気づかないこともあり
ます。自分がつらいときは勇気を
もってまず相談。周りの人がつらそ
うなときはそっと気づかっけてあげ
てください。

あなたがつらいときは

つらい気持ちに支配されたら、ひ
とりで悩まないで誰かに打ち明けて
みてください。

「こんなこと話したら迷惑かな」と
思ったりするかもしれませんが、話
すうちに、心が整理されます。言葉
にしなればわからないこともあり
ます。少しでも勇気を出して話をし
てみてください。あなたの話を受け
止めてくれる人が必ずいます。

他人がつらそうなときは

あなたの周りに「最近元気がない」
「いつもと様子が違う」など気にな
る人はいませんか？

もしかしたら悩みを抱えているの
かもしれない。そんなサインを感
じたら、勇気をだして、相手を気づ
かう声をかけてください。ところが
軽くなることはありません。
相談されたら、一人で抱え込まず
に健康づくり課へご相談ください。

少しだけ、勇気を出して

話をしてみませんか？



 <p>三島市民温水プール 市民優待券</p> <p>2020年4月30日まで有効</p>	 <p>三島市民温水プール 市民優待券</p> <p>2020年4月30日まで有効</p>	 <p>三島市民温水プール 市民優待券</p> <p>2020年4月30日まで有効</p>	 <p>三島市民温水プール 市民優待券</p> <p>2020年4月30日まで有効</p>
--	--	---	--

▲市民温水プールの市民優待券です。詳細は本誌22ページをご覧ください。