

◎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

講座・募集

育メン教室でパパカアアップ!
 ママはリフレッシュしませんか

時 4月26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

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、グループワーク

対 令和元年8月～10月生ま
 れの乳児と両親(夫婦ともに
 参加できる人) 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 4月17日(金)までに
 健康づくり課

沐浴体験セミナー

時 5月9日(出)

① 午前9時～10時
 ② 午前10時～11時

場 保健センター

内 沐浴人形を使った実習
 対 市内在住の妊婦とその夫
 (一人でも参加可) 7組ずつ
 持 母子手帳、テキスト「ママパ
 パ学級」(持っている人)

申 5月1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。

お知らせ

令和2年度 高齢者

肺炎球菌ワクチン予防接種

令和3年3月31日(水)まで

※対象者には、紫色の予防接種
 を3月末に郵送で発送済み

定期接種

① 肺炎球菌の予防接種を受け
 たことがなく、令和2年度
 中に、65、70、75、80、85、
 90、95、100歳になる人

② 肺炎球菌の予防接種を受け
 たことがなく、60～64歳の
 心臓、腎臓、呼吸器機能、
 免疫機能に障がいのある人

【障害者手帳(内部障害)
 1級保持者など】

費 自己負担2000円

※接種は一度限り

任意接種

対 70歳以上で肺炎球菌ワクチン
 予防接種を受けたことがな
 く、前述の定期接種の対象に
 当てはまらない希望者

費 自己負担4340円

申 健康づくり課

今年もやります!

健幸マイレージ

「運動の目標を立てる」「健診
 を積極的に受ける」などの健康
 づくりで、気軽にポイントを貯
 められます。ポイントカードで
 応募して豪華景品が当たる抽選
 に参加しよう! 応募期間中何度
 でも応募できます。

※詳細はリーフレット参照

期 4月1日(水)～

和 令和3年2月15日(月)

対 市民または

市内在勤・在学の人

問 健幸政策戦略室

☎ 973・3700

景品	当選人数
食で健康コース(野菜などの購入クーポン)	150人
スポーツで健康コース(運動施設利用クーポン)	100人
障がい者就労支援コース(福祉授産製品購入クーポン)	100人
タニタコース(活動量計プレゼント)	85人
学校応援コース(小中学校を指定し、PTA活動を助成)	
幼稚園・保育園応援コース (保育園・幼稚園を指定し、PTAの活動を助成)	

※複数応募できますが、当選は1人1コースのみ

フリガナ (生年月日) 男性・女性
 氏名 明・大・昭・平 年 月 日
 住所 □□□□□□□□
 (勤務・通学先) 三島市
 電話 ()
 応募コース どれか1つを○で囲ってください。 ※学校・幼稚園・保育園コースの場合
 食・スポーツ・福祉授産製品・タニタ
 () 学校・幼稚園・保育園を応援
 ※記載された個人情報は当業以外には使用しません。
 →この健幸マイレージが健康づくりにつながりましたか? はい・いいえ



応募締切
 2021年2月15日(月)まで

ポイントをためて、
 景品をゲットしよう!



▲健幸マイレージのポイントカードとして切り取ってお使いください。応募期間中は、何枚でも応募可能です。

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				
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				
土曜日	午後2時～9時	午後6時～	午後9時～				
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			
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。						
4月5日(日)	かげしま歯科(谷田並木)	☎971・2881					
4月12日(日)	かたの歯科(谷田)	☎973・6111					
4月19日(日)	かまた歯科クリニック (文教町)	☎980・5505					
4月26日(日)	北岡歯科医院(広小路町)	☎972・8119					
4月29日(水・祝)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868					
5月3日(日・祝)	栗原歯科医院(中央町)	☎975・1078					
5月4日(月・祝)	後藤歯科医院(文教町)	☎986・8776					
5月5日(火・祝)	S.D.Cさいとう歯科クリ ニック(谷田夏梅木)	☎981・2002					
5月6日(水・振休)	斉藤歯科クリニック(大場)	☎977・1110					

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	4月中中止				
前期離乳食講習会	4月中中止				
後期離乳食講習会	4月中中止				
	5月13日(水)	午前10時～正午※要予約	満8～9カ月児	保健センター	
3カ月児健康教室	4月中中止 5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	4月7日(水) 5月12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	4月17日(金)		満2歳児		
3歳児健康診査	4月16日(木)		満3歳児		
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	4月17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	4月中中止				
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	5月15日(金) (予定)	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	4月7日(水) 5月12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 「すみの会」	4月18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4時30分 ※専用電話 ☎922・5562		こころの悩み相談	東部健康福祉 センター	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、事業内容を変更・中止する場合があります。市ホームページでご確認ください。