

## 【注意】

新型コロナウイルス感染症対策の影響により、各行事・健診などの内容が変更となる可能性があります。

## 講座・募集

### みしま体操普及啓発講座 みしま体操を科学する

「富士山」箱根八里」の曲に合わせて、いつでもどこでも気軽にリフレッシュ。続けることでからだに効く「みしま体操」を正しく覚えてみませんか？

時 11月27日(金)

午後1時30分～3時30分

場 保健センター東館1階フロア

内 運動指導士の講話・実技

対 ①市内で住民主体の居場所・地域サロン活動をする団体の運営者など  
②みしま体操を覚えたい人

申・問 11月20日(金)までに

健康づくり課

### パパママセミナーに参加しませんか

時 12月12日(土)午前9時～11時頃

※午前8時45分から受付

場 保健センター東館

内 パパママ同士の情報交換、出産に関する話、栄養講話、パパの体幹トレーニングなど

対 ・定妊婦とその夫16組

※一人でも参加可能

持 母子手帳、筆記用具、飲み物

## 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) とは

たばこの煙などの有害物質を長期に吸い続けることが原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。主な原因はたばこの煙で、日本では COPD の原因の 90%以上が喫煙といわれており、喫煙習慣のある中高年に多く発症する生活習慣病です。主な症状は、からだを動かした時の息切れ、長引く咳や痰などです。ゆっくり進行するために病気を自覚しにくく、進行すると肺の機能が低下し、呼吸困難になり自力で呼吸ができなくなります。

#### ■ 11月18日(水)は世界 COPD デー

COPD 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。多くの人に知ってもらうために、世界 COPD デーを定めています。

#### ■ COPD はコロナが重症化しやすい？

COPD や喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスクといわれています。そのため、感染予防対策として手洗いやマスクの他に「禁煙すること」が強く推奨されています。喫煙している人はこれを機にぜひ禁煙を検討してください。

#### ■ 屋内禁煙のルールがスタートしています

健康増進法の改正により、病院や学校、行政機関などは原則敷地内禁煙、飲食店やオフィスなどでは原則屋内禁煙のルールがスタートしています。望まない受動喫煙をなくすため、例えば自宅の庭やベランダであっても周囲の人への配慮をお願いします。

問 健康づくり課

申・問 12月4日(金)健康づくり課

### 歯周病検診を受けましょう

歯周病は、口の中だけでなく、全身の健康と関係があります。口の中の細菌が多いと、むしろ歯になりやすいだけでなく、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。また、口の中を清潔に保つことで肺炎などのリスクを減らすことができます。全身の健康のため、口全体の状態を検査しませんか。

時 12月21日(月)まで

場 各歯科医療機関

内 歯周病やむし歯などの口全体の状態を検査し、当日、歯科医師より結果を聞くことができます

対 令和2年3月31日時点で40、

45、47、50、52、55、58、

60、65、70歳の人

費 500円 (70歳の人は無料)

持 歯周病検診受診券 (ハガキ)

申 各歯科医療機関へ電話予約

問 健康づくり課

## お知らせ

### 令和2年度特定健診(がん検診)の実施期間は11月30日(月)まで

特定健診(がん検診)の実施期間は例年10月末までですが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い開始時期が遅れたことから、11月末まで延長しました。

## 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1日(日)	芙蓉台デンタルクリニック(徳倉) ☎986・4818
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3日(火・祝)	ヨシダ歯科医院(梅名) ☎977・4511
土曜日	午後2時～9時			11月8日(日)	吉村歯科医院(北田町) ☎972・1188
日曜日 祝日 ※年末年始など言	午前9時～午後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	11月15日(日)	米山デンタルオフィス(香町田) ☎988・0666
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	11月22日(日)	中郷歯科医院(長伏) ☎977・5551
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。				

**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 休日歯科 

## 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17日(火) 12月8日(火)	午前※要予約 ☎973・3700	身体測定・育児・発達相談など	保健センター
離乳食講習会	11月11日(水) 11月25日(水) 12月2日(水) 12月16日(水)	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。	満8カ月児	
3カ月児健康教室	中止		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10日(火) 12月1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	
2歳児健康相談会	11月20日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	11月19日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	中止	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17日(火) 12月8日(火)	午後1時30分～3時30分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・超音波骨強度測定(簡易)・健康相談など	
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	大人の生活習慣病予防の食事や偏食・小食・過食などの食事に関する困りごとの相談	
精神保健福祉総合相談	11月25日(水)	午後※要予約 東部健康福祉センター ☎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10日(火) 12月1日(火)	午前10時～正午 ※要予約(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	
こころの電話相談	祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～11時45分 午後1時～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
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	
東部わかちあい「すみれの会」	11月21日(土)	午後1時30分～3時30分 ☎054・286・9245※申込み不要	大切な人(家族、友人など)を自死で亡くされた人が語り合う会	ぬまづ健康福祉プラザ