

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 | 3月7日(日) 広小路だいたう歯科 (広小路) ☎975・0214 |
| 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14日(日) 高木歯科医院(長伏) ☎977・8880 |
| 土曜日 | 午後2時～9時 | | | 3月20日(土・祝) 竹花歯科医院(東本町) ☎975・1994 |
| 日曜日 祝日 ※年末年始 など含 | 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 | 3月21日(日) 田中歯科医院(本町) ☎981・0118 3月28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 | |
| 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。

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9日(火) 4月13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 | 3月3日(水) 3月17日(水) 4月7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 | 3月2日(火) 4月6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 | 3月12日(金) | | 満2歳児 | |
| 3歳児健康診査 | 3月18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 | | 満2歳6カ月児・満3歳6カ月児 | |
| 総合健康相談会 | 3月9日(火) 4月13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) 生活習慣病に関する相談など | |
| 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 | 3月5日(金) | 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 | 3月2日(火) 4月6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 | |



A・RU・KU



～リフレッシュ&地元の魅力新発見!?散歩のすすめ～

最近、運動不足や活動量の低下を感じていませんか?適度な運動にもなる「散歩」。三島には、歩いて気持ちの良い素敵な場所がたくさんあります。散歩をすることで、自身の身体と向き合う時間を過ごし、また、健幸に暮らしていくための新たな発見があるかもしれません。まずは、楽しく歩いてみることから始めてみませんか?

☎健康政策戦略室 ☎973・3700

◆スマートウェルネスみしま流!散歩を楽しむコツ◆

その1

テーマをもって歩いてみる



今日はきれいな花を見つけよう、テイクアウトグルメを探そうなど、自分でテーマを決めて歩くだけで目線が変わり、新たな発見にもつながります。

その2

素敵な出会いを楽しもう



同じように散歩やウォーキングしている人に挨拶をしたり、毎日見ている風景の変化に気づくことが、散歩ならではの楽しい出会いです。

その3

無理をしてまで歩かない



楽しく続けることが大切。時には休憩したり、自転車や車を上手に活用していつもと違うところを歩いてみたり、工夫して続けてみましょう。

◆散歩の達人を紹介◆

【朝散歩の達人】

室伏 強さん(三島商工会議所まちづくり委員会委員)

私はもともと、夜型の生活でしたが、令和を機に早朝に三嶋大社にお参りにいくようになりました。大場川へ足をのぼすと親水公園になっており水音も心地よく、出会う人たちとは自然に挨拶が交わされます。朝は気づきも多く自分を見つめなおす時間にもなっています。



また、三島の街はせせらぎや路地も多く、飽きずに楽しく歩くことができるのも魅力!そんな朝の三島を多く方に広めていきたいと思います!

【ノルディックウォーキング散歩の達人】

木内 雅さん(三島市ノルディックウォーキング協会会長)

ノルディック・ウォークは、北欧生まれの誰でもできる安全で簡単な全身運動です。最近では、外出機会の減少などから体重や体脂肪率が増えた人は半数以上に上ると言われ、このままだと生活習慣病を発症する恐れが増すでしょう。車での移動はとても便利ですが、歩くことで見える世界が広がります。



また、ウォーキング用のポールを使うと消費カロリーが20%アップ、運動の効果は40%もアップします。みなさんも2本の魔法の杖を使って三島散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

◆みんなにも教えたい!三島散歩道◆

散歩をしながら見つけた素敵な場所、風景、リフレッシュ法などを「#三島散歩道」、「#スマートウェルネスみしま」を付けてSNSでシェア!どこを歩いたらいいかわからない人は、まずは市役所、各公民館で配布している「ウォーキングマップ」をご覧ください。

※散歩の際は、できるだけマスクを着用し、2人以上の場合は互いの距離をとるなどの感染対策を行いましょう。



▲ウォーキングマップ