

【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

出張！みしまタタ健康くらぶ
 体験会

時 11月29日(月)午前10時～11時

場 保健センター

内 体組成測定やその結果の見方、簡単な運動プログラムなど、みしまタタ健康くらぶの活用方法を1時間で体験できる講座です。

対 市内在住の人(既存会員の人も参加可)

定 先着15人

持 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申 11月10日(水)～26日(金)までに健幸政策戦略室

パパママセミナー

時 12月4日(土)午前9時～11時頃

※午前8時50分から受付

場 保健センター東館

内 分娩経過の話、栄養講話、パパママ同士の情報交換

対 ・定 市内在住の妊婦とその夫16組※一人でも参加可能

持 母子手帳、筆記用具

申 ・固 11月10日(水)～26日(金)までに健康づくり課

中級者向けノルディックウォーキング体験会

時 11月26日(金)午前9時30分～午後0時30分

場 保健センター

内 約5kmをノルディックウォーキングで歩きます。

※無料レンタルポールあり

対 ノルディックウォーキングの経験がある人

定 先着15人

持 マスク、動きやすい服装、靴、飲み物、タオル

申 ・固 11月10日(水)～25日(木)までに健幸政策戦略室

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、動脈硬化などの病気の原因にもなります。

4月に、歯周病検診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。(受診は12月20日(月)まで)

Pick Up!!
 体を動かさずきっかけにしませんか
 みしま健幸体育大学

- 対 市内在住、在勤、在学の方
- 定 各講座 20人※先着順 1人あたり1講座まで
- 申 開催日の1週間前までに健幸政策戦略室まで
- 固 健幸政策戦略室

日	時間	内容	場所
12月1日(水)	午前10時～11時30分	脚力アップ筋トレ	錦田公民館
1月26日(水)		腰痛予防・改善	
12月8日(水)		肩こり予防・改善	北上文化プラザ 多目的ホール
1月12日(水)		ポッコリお腹解消	
2月9日(水)		ペットボトル体操	保健センター 東館フロアー
12月6日(月)		脳トレ体操	
1月19日(水)		姿勢改善	
2月22日(水)		セラチューブを使った筋トレ	

11月17日(水)は世界COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、世界的にも主な死亡原因となる病気の一つです。

からだを動かした時の息切れ、長引く咳や痰。進行が遅いため自覚しにくいと言われていますが、進行すると肺の機能が低下して、呼吸困難になり自力で呼吸ができなくなります。

有害物質を長期に吸い続けることで肺が炎症を起こすことが原因ですが、日本では原因の90%以上が喫煙といわれています。

低下した肺機能をもとに戻すことはできませんが、禁煙すること、肺機能の低下の

ス

低下の

ピードを遅らせることはできません。

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「禁煙すること」が強く推奨されています。

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は原則屋内禁煙となっています。

望まない受動喫煙を無くすため、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。

【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

【注意】新型コロナウイルス感染症対策の影響により、内容が変更・中止となる可能性があります。市ホームページで確認をお願いします。

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 (日の出町1・15)	三島消防署※当番医を紹介	11月3日(水・祝) S.D.Cさいとう歯科クリニック(谷田) ☎981・2002
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7日(日) 斉藤歯科クリニック(大場) ☎977・1110
土曜日	午後2時～9時			11月14日(日) すぎやま歯科クリニック(大場) ☎982・0418
日曜日 祝日 年末年始	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21日(日) 杉山歯科医院(八反畑) ☎971・3230 11月23日(火・祝) 鈴木歯科医院(中央町) ☎975・0023 11月28日(日) 鈴木歯科クリニック(徳倉) ☎987・5798
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。			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。

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



▲詳細はこちら

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9日(火) 12月14日(火)	要予約 ☎973・3700 ※参加人数を制限しています。隔月来所にご協力ください。	身体計測・育児・発達相談など	保健センター
離乳食講習会	11月10日(水) 12月8日(水)		満8カ月児	
1歳6カ月児健康診査	11月2日(火) 12月7日(火)	・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1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	11月19日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	11月18日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	11月9日(火)	受付午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・超音波骨密度測定(簡易)・健康相談など	東部健康福祉センター
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24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	12月7日(火)	午前10時～正午 ☎973・3700 ※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	
高次脳機能障害医療等総合相談	11月15日(月)	午後※要予約 東部健康福祉センター ☎920・2087	高次脳機能障害についての相談	東部健康福祉センター
依存相談	11月10日(水) 12月1日(水)	午前10時～正午※要予約 精神保健福祉センター ☎054・286・9245	薬物・アルコール・ギャンブルなどの依存症についての相談	
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	
エイズ検査・梅毒検査 肝炎ウイルス検査など	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 ☎920・2109		各種採血検査など	ぬまづ健康福祉プラザ
東部わかちあい「すみのの会」	11月20日(土)	午後1時30分～午後3時30分 申し込み不要 ☎054・286・9245	大切な人を自死で亡くされた人が語り合う会	