

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)・問問合合せ

講座・募集

パママセミナー

時 6月4日(土)午前9時～11時  
 受付 午前8時50分  
 場 保健センター東館

分 分娩経過の話、栄養講話、プレママ・パパ同士の情報交換など

対 市内在住の妊婦とその夫

※ 一人でも参加可

定 先着16組

持 母子手帳、筆記用具

申・問 5月10日(火)～27日(金)に健康づくり課

糖尿病予防教室

とき

6月2日(月)午後1時30分～3時30分  
 6月9日(月)午後1時30分～3時40分

6月13日(月)午前9時～午後4時の間で1人45分程度  
 6月20日(火)午前9時～午後4時の間で1人30分程度

9月20日(火)午前9時～午後4時の間で1人30分程度  
 12月9日(金)午前9時～午後4時の間で1人30分程度

12月9日(金)午前9時～午後4時の間で1人30分程度

場 保健センター

対 市内在住の40歳～74歳で、腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性のうち、次の①、②のいずれかを満たす人

- ① HbA1cが5.9～6.9%で糖尿病、コレステロールの薬を飲んでいない
- ② LDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上で、糖尿病、コレステロール、血圧の薬を飲んでいない

お知らせ

令和4年度胃がん集団検診・結核検診のお知らせ

時 6月18日(土)、7月2日(土)、10月18日(火)、11月5日(土)、22日(火)

検診 午前8時～11時  
 受付 午前8時～10時50分

※ 時間予約制  
 場 保健センター

内 検診車での胃がん検診(バリウムによるX線撮影検査)、結核検診(胸部X線撮影検査)

費 胃がん検診…500円  
 結核検診…無料

※ 70歳以上は胃がん検診無料  
 対 胃がん検診…令和5年3月31日までに35歳以上の市民

結核検診…令和5年3月31日までに65歳以上の市民

定 各回先着40人

持 自己負担金、健診受診カード(黄)、問診票(1週間前に送付)

申 5月10日(火)から検診実施の1週間前までに健康づくり課(電子申請可)

※ 集団検診のため、予約時間内の来場でも待ち時間が発生します。

場 健康づくり課

5月14日～20日はキャンセル等依存症問題普及啓発週間

「アルコールや薬物、ギャンブルなど一度始めると自分ではやめられない」「気づくとやり続けてしまう」それは、「依存症」という「病気」かもしれません。

依存症は、適切な治療と支援により回復が十分に可能です。しかし、放置しておく問題が深刻になっていくことも。依存症かと思ったら一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

■ 依存相談(予約制)  
 時 原則第1水曜日午前10時～正午

内 薬物・アルコール・ギャンブル等依存症に関する悩み相談

場 東部健康福祉センター

申・問 静岡県精神保健福祉センター  
 ☎ 054・286・9245

■ 酒害相談  
 三島断酒会員がアルコールによる悩みや相談に応じます。

時 原則毎月第1火曜日午前10時～正午 ※変更する場合があります。日程調整可。

場 保健センター

申・問 前日までに健康づくり課  
 ☎ 973・3700

5月31日は世界禁煙デー  
 自分のため、大切な人のため、1日だけ禁煙してみませんか。たばこをやめられないのなら、ニコチン依存症という病気です。今は、保険を使って禁煙治療を受けることで、楽に禁煙することができます。保健センターでは、禁煙外来の紹介など、たばこについての相談を行っています。

受動喫煙対策として病院や学校、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です。望まない受動喫煙をなくすため、周囲への配慮をお願いします。

特定健診・がん検診実施医療機関の変更のお知らせ

医療機関の都合により、左記医療機関での特定健診・がん検診の実施が中止となりました。

▼ 岡田じんクリニック(長伏224・5)

## 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		5月1日(日)	中郷歯科医院(長伏)	☎977・5551
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		5月3日(火・祝)	渡辺歯科クリニック (萩)	☎980・6655
土曜日	午後2時～9時				5月4日(水・祝)	わたなべ歯科(梅名)	☎984・1900
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	5月5日(木・祝)	友デンタルクリニック (寿町)	☎955・9022
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		5月8日(日)	池田歯科診療所(長泉 町下土狩)	☎975・2719
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。				5月15日(日)	歯科シズオカクリニック (泉町)	☎973・0118
					5月22日(日)	賢歯科医院(梅名)	☎984・3115
					5月29日(日)	遠藤歯科医院(佐野)	☎992・1139

### 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「三島市休日歯科診療」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	5月17日(火)	※要予約 ☎973・3700 ※参加人数制限中につき、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
前期離乳食講習会	5月11日(水) 6月8日(水)	・対象者には通知送付 ※時間、内容の詳細は通知参照	満4カ月児	
後期離乳食講習会	5月25日(水) 6月22日(水)		満8カ月児	
1歳6カ月児健康診査	5月10日(火) 6月7日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	5月20日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	5月19日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	5月17日(火)		午後1時30分～3時15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	5月13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	5月10日(火) 6月7日(火)	午前10時～正午 ※要予約(緊急時、日程調整可能)	「お酒をやめたいがやめられない」、「家族がお酒による問題で困っている」など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	5月16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	
依存相談	5月11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・ギャンブル等依存症についての相談	
こころの電話相談	月～金曜日 (祝日を除く)	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	
ひきこもり個別相談	電話相談は随時。来所相談は要予約。☎920・2087		ひきこもりに関する本人・家族のための相談	
エイズ検査・梅毒検査 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」	5月21日(土)	午後1時30分～3時30分※申込み不要 ☎054・286・9245 ※感染症の拡大状況により中止の場合あり	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
子どもの不登校などの相談	毎週水・金曜日	午前9時～午後4時※要予約 静岡県総合教育センター ☎0537・24・9738	小学生・中学生・高校生の不登校・非行などの学校生活や家庭教育、または子どもの心に関する相談	県立沼津視覚特別支援学校