

Health

いきいき健康

◎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

初心者向けノルディックウォーキング体験会

時 6月20日(月)午前10時～正午
場 北上文化プラザ

内 ノルディックポールで歩きます。熱中症予防に関するプチセミナーあり

※無料レンタルポールあり

対 市内在住・在勤・在学の人
定 先着15人

持 マスク、動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

申 6月10日(金)～17日(金)までに
健幸政策戦略室

沐浴体験セミナー

時 7月4日(月)

① 午前9時30分～10時30分
② 午前10時30分～11時30分

場 保健センター東館

内 沐浴人形を使った実習
対 市内在住の妊婦とその夫
(1人でも参加可)

定 各回8組ずつ

持 母子手帳、筆記用具、タオル
申・問 6月10日(金)～24日(金)まで

に健康づくり課

慢性腎臓病(CKD)予防講座

時 7月7日(木)午後1時30分～3時

場 保健センター

内 医師・栄養士による講話、味噌汁の塩分測定

※希望者は容器に入れて持参
定 30人

申・問 7月1日(金)までに
健康づくり課

お知らせ

歯と口の健康まつりのホームページをご覧ください

6月4日～10日の歯と口の健康週間にあわせ、「歯と口の健康まつり」を実施しています。今年度は感染防止の観点から、各団体の動画配信などを市ホームページで公開しています。



HIV(エイズ)検査・梅毒・肝炎ウイルス(B型・C型)等検査

時 月3回火曜日(6月は4回実施)
施 ※詳細は東部保健所ホームページ
場 静岡岡東部保健所



内 HIV(エイズ)・梅毒・肝炎ウイルス(B型・C型)検査を匿名で受けることができます。

注 検査は予約制

申・問 静岡岡東部保健所地域医療課 ☎ 920・2109

6月から始まります!

健幸マイレージ

本年度は抽選機会が2回に増加! 「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、誰でも気軽にポイントを貯められます。貯まったポイントで豪華景品が当たる抽選に参加できます。

※詳細は各公共施設備え付けのリーフレット参照

期 間 ① 6月1日(水)～8月31日(水)

② 11月1日(火)～1月31日(火)

対 象 市民または市内在勤・在学の人の人

| 景品 | 当選人数 | 対象期間 |
|---|------|------|
| 三島つまみ食いコース (市内飲食店など利用クーポン) | 80人 | ①② |
| スポーツで健康コース(運動施設利用クーポン) | 50人 | ① |
| 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) | | ② |
| 食で健康コース(野菜など購入クーポン) | 80人 | |
| 企業対抗コース (市内企業の健康づくりを助成) | | |

※2回目の応募用紙は11月1日号に掲載予定です。

フリガナ (生年月日) 男性・女性
氏名 明・大・昭・平・令 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。 ※幼稚園・保育園コースの場合は、幼稚園・保育園名を記載
つまみ食い・スポーツ () 幼稚園・保育園を応援
※記載された個人情報は当事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

SMART WELLNESS MISHIMA 32-072823468

第1弾 応募期間(ポイントを貯める期間)
令和4年6月1日(水)～令和4年8月31日(水)

ポイントをためて、景品をゲットしよう!

▲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。(当選は各回1人1コースのみ)

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 |
|--------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------|
| 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 |
| 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 | | |
| 日曜日 祝日 ※年末年始 など | 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 |
| 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。 | | |

| 休日の歯科診療 | | |
|----------|---------------------|-----------|
| 6月5日(日) | 小野歯科医院(加屋町) | ☎972・8234 |
| 6月12日(日) | かけしま歯科(谷田) | ☎971・2881 |
| 6月19日(日) | かたの歯科(谷田) | ☎973・6111 |
| 6月26日(日) | かまた歯科クリニック (文教町) | ☎980・5505 |

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。

| | |
|------------------|---|
| 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 |

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 | 6月14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 | 6月8日(水) 7月6日(水) | ・対象者には通知送付 ※時間、内容の詳細は通知参照 | 満4～5カ月児 | | |
| 後期離乳食講習会 | 6月22日(水) 7月20日(水) | | 満8～9カ月児 | | |
| 1歳6カ月児健康診査 | 6月7日(火) 7月5日(火) | | 満1歳6カ月児 | | |
| 2歳児健康相談会 | 6月17日(金) | | 満2歳児 | | |
| 3歳児健康診査 | 6月16日(木) | | 満3歳児 | | |
| 総合健康相談会 | 6月14日(火) | | 午後1時30分～3時15分 ※要予約☎973・3700 | | 血圧・体脂肪・超音波骨密度測定(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 | 7月8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 | 6月7日(火) 7月5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 | 7月11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 | 6月8日(水) 7月6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」 | 6月18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 | | |
| 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 | | |