

【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場合があります。

講座・募集

パパママセミナー

時 10月1日(土)午前9時～11時

受付 午前8時50分から

場 保健センター東館

内 分娩経過の話、栄養講話、妊娠体験、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

(1人での参加も可能)

定 20組

持 母子手帳、筆記用具

申・問 9月9日(金)～25日(日)までに電子申請または健康づくり課



▲電子申請はこちら

【女性限定】骨粗鬆症検診

骨粗鬆症は50歳代から急増し女性の発生リスクは男性の約3倍と言われています。対象となる人は受診をして、自分の骨の状態を知りましょう。

時 9月28日、10月26日、11月30日、12月21日

午後1時から 全日水曜日

場 メディカルセンター(南本町4・31)

対 令和4年4月1日～令和5年

3月31日の間に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

定 各日先着40人(予約制)

申・問 各検診日の1週間前までに

電子申請または健康づくり課

※申込者に事前に問診票を送付



▲電子申請はこちら

出張！健康チェック&運動講座

時 9月29日(木)午前9時45分～11時

場 北上文化プラザ

内 体組成測定の結果を用いて、簡単なエクササイズを伝授

講 健康運動指導士

対 市内在住、在勤または在学の人

定 先着15人

持 タオル、飲み物、室内シューズ

申 9月12日(月)～9月27日(火)までに健幸政策戦略室

みしま健幸体育大学

10月から各講座が始まります。

健康づくりのための運動講座、子ども向け教室も開催。詳細はホームページをご覧ください。

対 市内在住在勤の人

申 シンコースポーツ ☎ 987・7570



▲詳細はこちら

お知らせ

9月10日～16日は自殺予防週間

■このころのストレスを知ろう

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくために、おまなストレスサインについて知っておきましょう。



▲ストレスの基礎知識はこちら

▼寝る前に入浴してリラックスし、寝る1～2時間前から照明強度を落とす

▼寝床は居間と別にする

■不眠のサインが現れたら

▼よく眠れなくても、起床・就寝の時間は変えず、昼寝はできるだけ控える

▼日中の活動量は落とさないようにする

▼眠りが悪化しても心配するのはやめる

▼コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直す

■このころの健康に関する講座を行います(団体向け)

「睡眠」、「このころのセルフケア」、「ゲートキーパーの役割」などについて保健師が説明します。内容や時間などの希望を健康づくり課にご相談ください。

■大切な人を自死で亡くされたあなたへ「すみれ相談」

時 10月19日(水)午後1時～4時

場 東部健康福祉センター

申・問 静岡県精神保健センター ☎ 054・286・9245

▼体内時計「睡眠ー覚醒リズム」を保ちましょう

▼起床や朝食は、毎日同じ時間にする

▼目覚めたら太陽の光を浴び、友人や家族と挨拶・会話をする

▼日中は明るい環境で過ごす

▼適度な運動・ストレッチを取り入れる

【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		9月4日(日) 竹花歯科医院(東本町) ☎975・1994
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		9月11日(日) 田中歯科医院(本町) ☎981・0118
土曜日	午後2時～9時				9月18日(日) 田村歯科医院(徳倉) ☎980・1800
日曜日 祝日 ※年末年始 大祭り等	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	9月19日(月・祝) 浅井歯科診療所(本町) ☎975・0527 9月23日(金・祝) 土と光とまりの歯医者さん(中) ☎973・2358 9月25日(日) 鳥居歯科医院(光ヶ丘) ☎988・3030
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	9月13日(火)	電子申請で予約  ◀電子申請はこちら	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	9月7日(火) 10月5日(火)	午前10時～11時30分 (受付:午前9時45分～) ※電子申請で予約  ▲電子申請はこちら	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	9月21日(火) 10月19日(火)		満8～9カ月児	
1歳6カ月児健康診査	9月6日(火) 10月4日(火)	・対象者には通知します。	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	9月16日(金)	・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。	満2歳児	
3歳児健康診査	9月15日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	9月13日(火)	受付:午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・超音波骨強度・野菜摂取状況の測定・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	9月26日(月)	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	9月6日(火) 10月4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	9月12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	9月7日(火) 10月5日(火)	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	ぬまづ健康福祉プラザ
ひきこもり個別相談	電話相談は随時、来所相談は要予約 東部健康福祉センター ☎920・2087		ひきこもりに関する本人および家族のための相談	
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	
東部わかちあい「すみのの会」	9月17日(土)	午後1時30分～午後3時30分 申込み不要 ☎054・286・9245	大切な人を自死で亡くされた人が語り合う会	県立沼津視覚特別支援学校
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、子どものこころに関する相談	