

### 【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！健康チェック&運動講座

時①11月29日(火)②12月6日(火)  
午前9時45分～11時

場①錦田公民館②中郷文化プラザ  
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・在学の人  
定先着15人

持タオル、飲み物、室内シューズ  
申・固①11月10日(休)～25日(金)②  
11月10日(休)～12月2日(金)の間  
に健幸政策戦略室

#### パパママセミナー

時12月3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

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・固11月11日(金)～27日(日)の間  
に電子申請または健康づくり課



▲電子申請  
はこちら

### お知らせ

#### 11月8日は「いい歯の日」です

歯を失う原因はむし歯と歯周  
病で6割以上を占めます。

いい歯を保つためには、毎日  
の歯みがきに加え、歯科で定期  
健診や歯のクリーニングを受け  
ることが重要です。トラブルが  
起きる前の予防を大切にする  
「予防歯科」を実践しましょう。

#### 11月16日は世界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。日本では  
原因の90%以上が喫煙といわれ  
ています。

COPDや喫煙は新型コロナ  
ウイルス感染症重症化の最大の  
リスクといわれており、重症化  
予防のため「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で  
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  
あつても周囲の人への配慮をお  
願いします。

#### 歯周病検診の受診はお早めに！

歯周病は初期の自覚症状が乏  
しく、進行すると歯を失う人が  
増加します(特に40歳以降)。  
この検診では、歯周病やむし歯  
などの口腔内全般の診査を実施  
します。

時12月20日(火)まで

場各歯科医療機関53カ所

内問診、歯・歯肉の診査、歯科  
医師からの結果説明

対令和4年3月31日時点で40、  
45、47、50、52、55、58、60、65、70  
歳の人(対象者通知済)

費500円(70歳の方は無料)

持歯周病検診受診券(はがき)

※破損・紛失した場合は再交付  
可能

申各歯科医療機関へ電話予約

問健康づくり課

日本脳炎ワクチンの供給について

日本脳炎ワクチンの供給が再  
開されました。定期接種対象年  
齢で、接種を完了していない人  
は、医療機関に相談のうえ、接  
種を受けましょう。

特に、定期接種対象年齢の上  
限が近づいている場合は、定期  
接種の期間内に完了できるよ  
う、早めに接種を受けるように  
してください。

3歳未満のお子様のインフルエ  
ンザ予防接種に補助があります

乳幼児のインフルエンザワク  
チン接種を促進するため、静岡  
県では、令和4年度に3歳未満  
で接種したインフルエンザワク  
チン接種費用の一部を助成しま  
す。

問静岡県感染症対策課

☎054・221・2986

15歳・18歳インフルエンザ  
種実施医療機関の追加について

15歳・18歳インフルエンザ  
の予防接種について、予防接種  
実施医療機関に桜井内科クリ  
ニック(徳倉4・12・19988・  
2200)が追加されました。

インフルエンザが流行する前  
に、早めに接種を受けましょう。  
※接種費用は市から1000円  
助成

#### 定期接種対象年齢の上限

▼1期…7歳6カ月になる前日  
まで

▼2期…13歳になる前日まで

▼特例(平成7年4月2日から  
平成19年4月1日生まれのう  
ち4回の接種を完了していな  
い人)…20歳になる前日まで

【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・中止となる場合があります。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(木・祝)	平川歯科医院(萩) ☎986・3989
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6日(日)	みちこデンタルクリニック (一番町) ☎983・2339
土曜日	午後2時～9時				11月13日(日)	星山歯科医院(東本町1丁目) ☎975・1079
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	11月20日(日)	細川歯科医院(東町) ☎981・3200
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		11月23日(水・祝)	まつうらデンタルクリニック (大場) ☎983・3871
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。				11月27日(日)	みうら歯科医院(初音台) ☎973・1211

**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。



◀詳細はこちら

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  
(令和5年1月末まで24時間対応)
- ・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	11月8日(火)	市ホームページまたは右記QRコード から予約	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	11月2日(火) 12月7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	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	11月15日(火) 12月20日(火)		満8～9カ月児	
1歳6カ月児健康診査	11月1日(火) 12月6日(火)		満1歳6カ月児	保健センター
2歳児健康相談会	11月18日(金)	・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2歳児	
3歳児健康診査	11月17日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	11月8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	保健センター
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30日(火)	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	11月1日(火) 12月6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	保健センター
高次脳機能障害医療等 総合相談	11月14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	11月2日(火) 12月7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	東部健康福祉 センター
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	ぬまづ健康 福祉プラザ
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 れの会」	11月19日(土)	午後1時30分～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	
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	県立沼津視覚 特別支援学校