

姿勢改善コンディショニング

ストレッチポールを使用し、本来の正しい姿勢を取り戻しましょう。また、簡単なトレーニングで姿勢や体型の維持を目指します。

時 12月26日(月)午後3時～4時

場 市民体育館2階 多目的室

費 500円※当日支払

対 高校生以上の入

定 20人※応募多数時抽選(落選者に電話連絡)

持 室内用シューズ、運動着、飲み物、タオル、ヨガマット(レンタルあり)

申・問 12月23日(金)までに直接または電話で市民体育館

生活筋力向上のつくりプログラム
時 火曜日：令和5年1月10日、17日、24日、31日①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分
水曜日：令和5年1月11日、18日、25日①午前9時30分～10時30分(11日のみ開催)②午前11時～正午
場 市民体育館2階 大会議室
内 日常生活で必要な筋力を向上させる運動プログラムを実施
費 1回500円※当日支払い
対・定 40～80歳の人(各先着15人)
申・問 12月20日(火)より予約開始。直接または電話で市民体育館

第40回三島かの川健康マラソン 大会参加者募集

時 令和5年2月5日(日)▼受付：午前7時30分～8時30分▼開会：午前9時※雨天決行
場 長伏公園～狩野川堤防

内 ▼親子1.5kmの部：小学1～3年生の子と親子▼3kmの部：小学4～6年生・中学生以上

費 小・中・高校生1000円、親子1組2000円、一般2000円※口座振替

対 市内または近隣市町在住・在勤・在学の小学生以上の人

申 令和5年1月10日(火)までに三島市スポーツ協会ホームページ

申 令和5年1月10日(火)までに三島市スポーツ協会ホームページ

育館備え付けの申込書を①同協会に☎960・9780またはメール②市民体育館に直接はメールアドレス・詳細は三島市スポーツ協会ホームページ
0・6111(平日午前10時～午後4時※祝祭日を除く)
問 スポーツ推進課



▲三島市スポーツ協会HP

Health いきいき健康



【電子申請はこちらから】

QRと記載の記事は、このQRコードからオンライン申込みできます。

詳しくは、市ホームページ▼

(<https://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

◎健康づくり課(保健センター・健幸政策戦略室)

☎973・3700、FAX976・8896 ☎411・0832 南二日町8・35

講座・募集

令和4年度追加健診

令和4年度の特定健診・健康診査の未受診者対象に、4か所の病院で追加健診を実施します。

※詳細は市ホームページ

費 1500円(70歳以上500円)

対 三島市国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者

の人で、令和4年度の特定健診および健康診査を受診していない人、または人間ドックの申込みをしていない人

持 健康保険証、自己負担金、後日送付の検尿、受診券、質問票

申 12月26日(月)までに健康づくり課

年末の心の大掃除！イライラ・不安を笑顔に変える心の整え方講座

とき 12日(月) 子どもへの心配を信頼に変える

19日(月) 家族の連いを強みに変える

26日(月) 自分自身の親友になる

時間 各午後1時30分～3時30分

場 保健センター東館

講師 戸部浩美さん(東京大学大学院医学系研究科附属グローバルナースングリサーチセンター特任講師)

対 市内在住・在勤の18歳以下の子どもを育てる保護者(20人) 時 筆記用具

申 前日までに電子申請

※12月5日(月)に講座「ストレッチと

の付き合い方」を実施します。

沐浴体験セミナー

時 令和5年1月16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 溺新生児人形で沐浴の一連の流れを体験(持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル)

対 市内在住の妊婦とその夫(各10組) ※1人でも参加可

申 12月26日(月)令和5年1月5日(木)間に電子申請

フレイル予防&初心者向けノルディックウォーキング体験会

時 令和5年1月22日(日)午前10時～正午(保健センター)

内 約3kmをノルディックポールで歩く。フレイル予防に関するプチセミナー。※雨天時は室内で講習、無料レンタルポールあり

対 市内在住・在勤・在学の人

定 時先着15人(持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル)

申 12月12日(月)令和5年1月19日(木)までに健幸政策戦略室

【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。

【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	12月4日(日) 三宅歯科医院(加屋町) ☎975・2724
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	12月11日(日) こも池歯科クリニック(大宮町) ☎975・8214
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	12月18日(日) 山口歯科医院(栄町) ☎976・5557
土曜日	午後2時～9時			12月25日(日) アテナ・デンタル・メンテナンス(新谷) ☎950・8874
日曜日 (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	12月29日(日) しんゆう歯科(御園) ☎955・7801
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。			12月30日(日) 山本歯科医院(本町) ☎975・0119
				12月31日(日) 芙蓉台デンタルクリニック(徳倉) ☎986・4818

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)

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

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	12月13日(火)	予約制(市ホームページまたは右記QRコードから電子申請) ※人数制限あり	 ◀電子申請	身体計測・育児・発達相談など
前期離乳食講習会	12月7日(水) 1月11日(水)	午前10時～11時30分 (受付:午前9時45分から) ※要予約(市ホームページから電子申請)	 ▲前期	満4～5カ月児
後期離乳食講習会	12月20日(火) 1月24日(火)		 ▲後期	満8～9カ月児
1歳6カ月児健康診査	12月6日(火) 1月10日(火)			満1歳6カ月児
2歳児健康相談会	12月16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	12月15日(木)			満3歳児
総合健康相談会	12月13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	1月6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	12月6日(火) 1月10日(火)	午前10時～正午 ※要予約 ☎973・3700 (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	1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	12月7日(水) 1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・ギャンブルなどの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 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 東部健康福祉センター ☎920・2109		各種採血検査など
東部わかちあい「すみれの会」	12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
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 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こころに関する相談