㊐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

【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

沐浴体験セミナー

時7月8日㈯
①午前9時～10時
②午前10時15分～11時15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10組
持母子健康手帳、筆記用具、タオル
申6月17日㈯～7月2日㈰の間に電子申請
問健康づくり課

▲電子申請

慢性腎臓病（CKD）予防講座

時①7月13日㈭午後1時30分～3時②7月18日㈫午前9時～午後4時
場保健センター東館
内①医師・栄養士による講話、家庭の味噌汁の塩分濃度
②1人1時間の個別健康相談
※希望者のみ
対将来透析になりたくない人
定30人
持①希望者は味噌汁（少量）を入れた容器、健診結果
申・問7月6日㈭までに健康づくり課

お知らせ

モバイルショップ店頭で「KENPOS」の使い方サポート実施中

時午前10時～午後5時30分
※最終受付午後5時、要予約
場TOKAIモバイルショップイトーヨーカドー三島（日清プラザ）
持スマートフォン
申・問TOKAIモバイルショップイトーヨーカドー三島
☎943・5400

▲詳細はこちら

6月は食育月間です

国では、毎年6月を「食育月間」と定めています。食育の主役は家庭です。

■毎月19日は「みしまおうちごはんの日」

市では、毎月19日の「食育の日」を「みしまおうちごはんの日」とし、楽しく食卓を囲む「共食」を呼びかけています。

■三島市食育事業の協働開催事業者を募集します

市は、事業者やさまざまな団体と協働で食育事業を進めています。今後も食育活動を企画し、協働で取り組んでいただける事業者や団体を募集します。
問健康づくり課

6月から始まります！ 健幸マイレージ

健幸マイレージとは？
「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 6月1日㈭～令和6年1月31日㈬
対象 市内在住・在勤・在学の人

景品	当選人数
食で健康コース（野菜など購入クーポン）	100人
スポーツで健康コース（運動施設利用クーポン）	50人
つまみ食いコース（市内飲食店など利用クーポン）	80人
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）	

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
食・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。
※希望コースが不明確な場合、食コースでの応募とします。
➡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
健幸マイレージ ポイントカード
応募期間（ポイントを貯める期間）
令和5年6月1日㈭～令和6年1月31日㈬
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）

SMART WELLNESS MISHIMA
スマートウエルネスみしま

保健カレンダー

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	
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	
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	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
日曜日 祝日 ※年末年始 大祭り等含	午前９時～午後９時			
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。			

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（24 時間対応）
- 精神科救急情報☎ 054・253・9905（24 時間対応）
- 救急協力医テレホンサービス☎ 983・0116
- 三島メディカルセンター☎ 972・0711（音声ガイダンス）

休日の歯科診療

６月４日㈰	浅井歯科診療所（本町）	☎975・0527
６月11日㈰	土と光ともりの歯医者さん（中）	☎973・2358
６月18日㈰	鳥居歯科医院（光ケ丘）	☎988・3030
６月25日㈰	ないとう歯科医院（徳倉）	☎988・9087

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	６月13日㈫	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）◀電子申請 ※人数制限あり	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７日㈬ ７月５日㈬	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 ▲後期	満４～５カ月児	
後期離乳食講習会	６月21日㈬		満８～９カ月児	
１歳６カ月児健康診査	６月６日㈫ ７月４日㈫	・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１歳６カ月児	
２歳児健康相談会	６月16日㈮		満２歳児	
３歳児健康診査	６月15日㈭		満３歳児	
総合健康相談会	６月13日㈫	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（簡易） 生活習慣病に関する相談など	
栄養個別相談会	６月14日㈬	午前９時～午後３時　※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３日㈪	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６日㈫ ７月４日㈫	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	７月10日㈪	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７日㈬ ７月５日㈬	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」	６月17日㈯	午後１時30分～３時30分※申込不要※感染拡大の状況により中止の可能性あり☎054・286・9245	大切な人（家族や友人など）を自死で亡くされた人が語り合う会	沼津健康福祉プラザ
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 県総合教育センター☎0537・24・9738	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	県立沼津視覚特別支援学校
もの忘れ相談	６月20日㈫	午前９時～正午 ※要予約 ☎983・2689	もの忘れを心配しているご本人またはそのご家族、認知症支援推進員などによる相談	地域包括ケア推進課