

◎健康づくり課  
(保健センター・健幸推進室)  
☎ 973・3700、FAX 976・8896  
㊟ 411・0832 南二日町8・35

【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>)

【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

#### すくすく子育てセミナー

助産師による産後の育児と生活、スキンシップ体操などのオンラインセミナーを行います。

時 11月4日(土)午前10時～11時30分  
対 産後4カ月までの産婦とその家族(一人でも参加可)

申 10月14日(土)～29日(日)までに電子申請QR

問 健康づくり課

#### 沐浴体験セミナー

時 11月11日(出)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 新生児人形と沐浴槽を使用した実習

対 市内在住の妊婦とその夫・パートナー(一人でも参加可)

定 各回先着10組

持 母子手帳、筆記用具、タオル

申 10月20日(金)～11月5日(日)までに電子申請QR

#### 大人の食育教室「俺の定食」

時 11月18日(土)午前9時15分～正午(午前9時から受付)

場 鈴木学園 3階調理実習室

※駐車場なし

内 「俺の定食」ご飯(鍋で炊く)、鰻フライ(自分でさばく)、千切りキャベツ、かき玉碗の講話・調理・試食

講 堀池悟さん(鈴木学園)

費 1人500円

対 18歳～49歳の市内在住・在勤・在学の男性

定 24人※応募多数時抽選

持 参加費、エプロン、三角巾、タオル2枚、筆記用具

申 11月9日(木)までに電子申請QR

問 健康づくり課

#### 高血圧予防講座

時 11月9日(木)

午後1時30分～3時40分

場 保健センター

内 ▼医師講話「高血圧予防の基礎知識」  
▼栄養講話「減塩のコツ」、お出汁の試飲、味噌汁の塩分濃度測定

▼保健師による運動講話

※希望者は家庭の味噌汁を少量、容器に入れて持参

対 高血圧が気になる人

血圧の薬を飲みたいくない人

定 40人

申・問 10月31日(火)までに電子申請 または電話で健康づくり課QR

#### みしま健幸体育大学

それぞれのライフステージに合わせた健康づくりのための運動教室や、託児付き運動教室などを開催します。自宅で継続できる運動やストレッチなども紹介します。

自宅でも継続できる運動が知りたい人や運動不足が気になる人は、ぜひご参加ください。

内 子育てママ・女性向け▼美マ

マヨガ(託児付き)▼ピラティス▼リンパケア

男性向け▼ボディメイク(筋トレ)

高齢者向け▼やさしい筋トレ

教室▼フレイル予防教室▼ス

トレッチ

※各講座は3回ずつ開催。(1回のみの参加可)

《KENPOS対象イベントです》

運動教室に参加することで100ポイントを獲得することができます。ぜひ、事前にご登録ください。(1人1回まで)

対 市内在住・在勤の人

申 電子申請または電話で市民体

育館 ☎ 987・7570 QR

問 健康づくり課

### お知らせ

新型コロナウイルスワクチン令和5年秋開始接種について

接種対象者 初回(1・2回目)接種を受けている人

接種回数 1回(今回が何回目の接種になるかは、個人の接種履歴により異なります。)

※黄色の接種券(予診票)は、接種対象者全員に順次郵送予定です

※初回接種(1・2回目接種)も引き続き実施しています

問 コールセンター

☎ 0570・015・670 (ワクチン予約について)

※接種券が届いてから予約してください

問 健康づくり課(接種券の申請などについて)



▲最新情報を掲載(市ホームページ)



▲新型コロナウイルスワクチンインターネット予約



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		10月1日(日)	米山デンタルオフィス (寺町田) ☎988・0666
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		10月8日(日)	中郷歯科医院(長伏) ☎977・5551
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		10月9日(月・祝)	渡辺歯科クリニック(萩) ☎980・6655
土曜日	午後2時～9時				10月15日(日)	わたなべ歯科(梅名) ☎984・1900
日曜日 祝日	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	10月22日(日)	友デンタルクリニック (寿町) ☎955・9022
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。				10月29日(日)	池田歯科診療所 (長泉町下土狩) ☎975・2719

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)

歯科診療時間 午前9時～午後4時  
※詳細は市ホームページ「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	10月10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	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	10月4日(水) 11月8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)	満4～5カ月児		
後期離乳食講習会	10月18日(水)		満8～9カ月児		
1歳6カ月児健康診査	10月3日(火) 11月7日(火)		満1歳6カ月児		
2歳児健康相談会	10月20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	10月19日(木)		満3歳児		
総合健康相談会	10月10日(火)	午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・ペジメータ測定 生活習慣病に関する相談など		
栄養個別相談会	10月11日(水)	午前9時～午後3時30分 ※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29日(水)	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	10月3日(火) 11月7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	11月13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	10月4日(水) 11月1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」	10月28日(土)	午後1時30分～3時30分 ※申込不要 ☎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		ぬまづ健康 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	10月17日(火)	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 そのご家族が対象、認知症支援推進員 などが相談		地域包括ケア 推進課