

☎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

講座・募集

沐浴体験セミナー

時 7月13日(出)

① 午前9時～10時20分

② 午前10時30分～11時50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など

定 各回10組

持 母子健康手帳、筆記用具、タオル

申 6月21日(金)～7月7日(日)の間

に 電子申請

問 健康づくり課



▲電子申請

子育てセミナー

時 7月6日(土)午前10時～11時30分

内 産後の育児と生活、赤ちゃん

の スキンシップ体操などにつ

いての助産師によるオンライ

ン 講話

対 産後4カ月までの産婦と家族

注 Zoom視聴環境が必要

申 6月7日(金)～30日(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 7月6日(出)

午後1時30分～3時

場 保健センター東館

内 医師の講話、栄養士の講話、
家庭の味噌汁の塩分濃度測
定(希望者のみ)

対 将来透析になりたくない人

定 30人

持 希望者は味噌汁(少量)を入
れた容器

申 6月28日(金)までに電子申請

問 健康づくり課



▲電子申請

西島病院主催講演会

「脳神経外科の世界によるこゝろ」

時 6月29日(土)午前9時30分～

11時30分(9時開場)

場 沼津市民文化センター小ホール

内 脳血管疾患の症状、健康寿命

の維持についての講話

講 森谷圭祐さん(西島病院脳卒

中センター長・医師)

申 西島病院医療連携室

☎ 922・3068

問 健康づくり課

お知らせ

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」としています。楽しく食卓
を囲む「共食」を心掛けましょ
う。

■ 三島市食育事業の協働開催事
業者を募集します

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、市と
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

歯と口の健康まつり

歯と口の健康を楽しく体験し
ながら学ぶイベントです。

時 6月9日(日)午前9時30分～正
午(11時45分最終受付)

場 生涯学習センター3階・5階

内 園児・児童・生徒が書いた
図画やポスターの展示

▼ 石こう手形づくり

▼ 歯科衛生士体験

▼ お菓なんでも相談コーナー

▼ ゲーム、クイズコーナー

▼ 歯科医師によるオーラルフ
レイルチェック

注 歯科検診は行いません

場 三島市歯科医師会

☎ 981・6101

問 健康づくり課



▲詳細はこちら

記入方法/ウォーキング→「歩」 ボランティア地域活動→「ボ」 健診→「健」 スポーツ→「ス」
通勤方法の変更→「通」 健康情報→「情」 食事→「共」 歯磨き→「歯」

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【記入例】

歩
7/20

ボ
7/26

み

スタンプの場合は
日付不要

注意:このポイントカードは初回応募用です!
次回からの応募は「2回目以降応募用ポイント
カード」に登録番号を記入し、応募してください。
自己申告のものは日付が記載されていない
と無効です。

20ポイント貯まったら応募しましょう!!

応募BOX設置場所 市役所本館1階(健康づくりコーナー)、
保健センター、北上文化プラザ、中郷文化プラザ、坂公民館、
錦田公民館、生涯学習センター、街中ほっとサロン、
社会福祉会館、老人福祉センター、静岡県健康福祉交流プラザ

▲健幸マイレージのポイントカードです。詳細は裏面をご覧ください。

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		6月2日(日)	竹花歯科医院(東本町) ☎975・1994
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		6月9日(日)	ヨシダ歯科医院(梅名) ☎977・4511
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		6月16日(日)	米山デンタルオフィス(壱町田) ☎988・0666
土曜日	午後2時～9時				6月23日(日)	吉村歯科医院(北田町) ☎972・1188
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	6月30日(日)	池田歯科診療所(長泉町) ☎975・2719
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

- ・当番情報電話案内 ☎ 0570・000・692 ※ナビダイヤル
- ・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)



◀ 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11日(火)	予約制(右記QRコードから電子申請)※人数制限あり	身体計測、保健師相談・栄養相談・歯科相談	保健センター
前期離乳食講習会	6月5日(水) 7月3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	7月17日(水)		後期(満8～9カ月児)	
1歳6カ月児健康診査	6月4日(火) 7月2日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	6月21日(金)	・対象者に通知送付。 ・時間、内容の詳細は通知に記載。	満2歳児	
3歳児健康診査	6月20日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	6月11日(火)	予約制(右記QRコードから電子申請)	血圧・体脂肪・野菜摂取状況測定 生活習慣病に関する相談など	
栄養個別相談会	6月12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	月～金曜日 (祝日を除く)	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4日(火) 7月2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	
もの忘れ相談	6月18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、認知症支援推進員などによる相談	長寿政策課
高次脳機能障害医療等総合相談	月～金曜日 (祝日を除く)	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	
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	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	
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	
わかちあい「すまれの会」	年4回	午後1時30分～3時30分※予約制 ☎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	静岡県精神保健福祉センター
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