

☎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、赤ちゃんのスキンケアなどについて

の助産師によるオンライン

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

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そ」

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

注 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

☎ 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

Stamp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