



【電子申請はこちらから】

と記載の記事は、左記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)

# Health

## いきいき健康

健康づくり課  
(保健センター・健康推進室)  
☎ 973・3700、FAX 976・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

高血圧との上手な付き合い方  
血圧の基本から予防や治療

10月3日(木)

午後1時30分～3時40分

保健センター

高血圧を予防するための講座

医師講話▼栄養講話、だしの試飲、みそ汁の塩分濃度測定 (希望者は家庭のみそ汁を少量容器に入れて持参)

高橋宗一郎さん (高橋内科  
ハートクリニック医師)

高血圧が気になる人、血圧について知りたい人(40人)

9月24日(火)までに電子申請

健康づくり課

### NEWファミリーセミナー

妊娠・分娩中の経過、栄養の話、妊婦体操など、三島総合病院の助産師によるオンライン講話を行います。

10月5日(土)午前10時～11時30分

市内在住の妊婦とその家族 (夫、パートナー、祖父母など)

※一人でも参加可

Zoomが視聴できるネット環境が必要

9月6日(金)～29日(日)までに電子申請

健康づくり課

### お知らせ

9月10日～16日は自殺予防週間

このころのストレスを知ろう

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくためには、まずはこのころの状態を知ることが大切です。

このころのストレスを感じたら

基本的な生活リズムを崩さないように心掛ける

情報の集めすぎはストレスになるため、新しい情報に触れるのは1日2回に抑える

不安や心配事を書き出す

友人や親族などとの会話で気持ち伝える

体内時計「睡眠-覚醒リズム」を保ちましょう

起床や朝食は、毎日同じ時間にする

目覚めたら太陽の光を浴びる、友人や家族と挨拶・会話を

日中は明るい環境で過ごす

適度な運動・ストレッチを取り入れる

寝る前に入浴してリラックス

スし、寝る1～2時間前から照明強度を落とす

寝床は居間と別にする

不眠のサインが現れたら

よく眠れなくても、起床・就寝の時間は変えず、昼寝はできるだけ控える

日中の活動量は落とさないようにする

眠りが悪化しても心配するのはやめる

コーヒ、たばこ、お酒との付き合い方を見直す

どうしても眠れないときは

一旦寝床から離れる

リラックスすることを心掛ける

このころの健康に関する講座を行います (団体向け)

「睡眠」、「このころのセルフケア」、「ゲートキーパーの役割」などについて保健師が説明します。

内容や時間などの希望を健康づくり課にご相談ください。

健康づくり課



▲ストレスの基礎知識



▲睡眠健康に関する知識

10月1日(火)から救急安心電話相談窓口(＃7119)設置

けがや病気などで困りごとがあれば、「＃7119」からご相談ください。

相談員からの主なアドバイス

けがや病気の緊急度、対処方法

救急車の利用の案内

受診できる医療機関の案内

その他の相談窓口の紹介

受付時間

平日：午後6時～翌日午前8時  
土曜：午後1時～翌日午前8時  
日曜・祝日：午前8時～翌日午前8時

※緊急・重症のときは迷わず119番してください

静岡岡県消防保安課

健康づくり課

検診実施医療機関の追加  
歯周病検診・妊婦歯科検診の実施医療機関が増えました。

かも歯科クリニック (加茂35-11)

957・6480  
※歯周病検診は12月20日(金)まで  
健康づくり課

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<br>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<br>(南本町4・31)                                      | 沼津夜間救急医療センター<br>(日の出町1・15) | 三島消防署※当番医を紹介    |                | 9月1日(日)    | 栗原歯科医院(中央町)          | ☎975・1078 |
| 連絡先       | ☎972・0711   | ☎926・8699                  | ☎972・5800※問合せのみ |                | 9月8日(日)    | S.D.Cさいとう歯科クリニック(谷田) | ☎981・2002 |
| 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    |                | 9月15日(日)   | 斉藤歯科クリニック(大場)        | ☎977・1110 |
| 土曜日       | 午後2時～9時   |                            |                 |                | 9月16日(月・祝) | すぎやま歯科クリニック(大場)      | ☎982・0418 |
| 日曜日<br>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      | 9月22日(日・祝) | 杉山歯科医院(八反畑)          | ☎971・3230 |
| 備考        | 119番での問合せはご遠慮ください。<br>番号をよく確かめておかけください。<br>受診時は、保険証を持参してください。 |                            |                 |                | 9月23日(月・振) | アテナ・デンタル・メンテナンス(新谷)  | ☎950・8874 |
|           |   |                            |                 |                | 9月29日(日)   | 鈴木歯科クリニック(徳倉)        | ☎987・5798 |

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)

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                 | 9月10日(火)            | 予約制(電子申請)<br>※人数制限あり                                     | ◀電子申請<br>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                 | 9月4日(水)<br>10月2日(水) | 午前10時～11時30分<br>(受付:午前9時45分から)<br>※要予約(市ホームページから電子申請)    | ◀電子申請<br>前期(満4～5カ月児)                      |               |
| 後期離乳食講習会                 | 9月18日(水)            |  | 後期(満8～9カ月児)                               |               |
| 1歳6カ月児健康診査               | 9月3日(木)<br>10月1日(木) |  | 満1歳6カ月児                                   |               |
| 2歳児健康相談会                 | 9月20日(金)            | ・対象者に通知送付。<br>・時間、内容の詳細は通知に記載。                           | 満2歳児                                      |               |
| 3歳児健康診査                  | 9月19日(木)            |  | 満3歳児                                      |               |
| フッ化物塗布                   |                     | 1歳6カ月児健康診査・2歳児健康相談会・3歳児健康診査と同日実施。2歳半フッ化物塗布は2歳児健康相談会の日に案内 | 1歳半～3歳までの間、半年ごとにフッ化物塗布                    |               |
| 総合健康相談会                  | 9月10日(火)            | 予約制(電子申請)  | ◀電子申請<br>血圧・体脂肪・超音波骨強度測定(簡易)生活習慣病に関する相談など |               |
| 栄養個別相談会                  | 9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               | 9月25日(水)            | 午後<br>※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                     | 9月3日(火)<br>10月1日(火) | 午前10時～正午<br>※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                        | 長寿政策課         |
| もの忘れ相談                   | 9月17日(火)            | 午前9時～正午<br>※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、認知症地域支援推進員などによる相談  |               |
| 高次脳機能障害医療等総合相談           | 9月9日(月)             | 午後<br>※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    |
| 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<br>※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<br>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<br>肝炎ウイルス検査など |                     | 検査により曜日・時間の指定あり<br>※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「すみれの会」             | 10月16日(水)           | 午後2時～3時30分※予約制<br>☎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 |
| 依存相談                     | 9月9日(月)<br>9月19日(木) |  | アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存問題についての相談              |               |
| 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<br>※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  |