



【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

電子申請

### 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

静岡県消防保安課

健康づくり課

健康づくり課

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

## 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		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 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。 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。				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) ※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	9月4日(水) 10月2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	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) 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。 ・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)	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 ※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) 10月1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	長寿政策課
もの忘れ相談	9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、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 ※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 ※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	
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 ☎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) 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 ※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