

◎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】
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>)

【凡例】 時・場場所・内容・講師・費用 (記載なしは無料)・対象・定員・
持ち物・注意事項・申込み (記載なしは不要)・問合せ

講座・募集

プロから学ぶ！ ロードバイク体験会

時 11月16日(出)

午前の部 午前9時30分～正午
午後の部 午後1時30分～4時
場 サイクルスポーツセンター
5キロコース (伊豆市)

基礎レッスン、コース走行など
飯島誠さん (ブリヂストンサ
イクル株式会社)

市内在住・在勤・在学の18
65歳の人

定 各部7人 ※応募多数時抽選
時 グループ (滑り止め付き軍手可)
※ロードバイク、ヘルメットの
無料貸出あり

申 11月13日(水)までに電子申請
問 健康づくり課

ノルディックウォーキング体験会

時 11月23日 (土・祝)
午前10時～正午
※雨天時は室内で講習
場 保健センター

2本のポールを使って歩行す
る体に優しいウォーキング。
※保健センターから約3km歩き
ます。

定 先着20人
持 ポール (レンタルあり)

申 11月11日(月)～20日(水)の間に電
子申請
問 健康づくり課

患者・家族集中勉強会

「がん薬物療法と副作用対策II編」
時 12月5日(木)
場 静岡がんセンター研究所
しおさいホール

がん薬物療法と運動/副作用
症状と食事の工夫/自宅療養
中に注意すること など

抗がん剤治療を受ける、また
は治療中の人とその家族など

定 150人
申 11月29日(金)午後5時までに氏
名・住所・電話番号を、FA
Xまたは郵送で静岡がんセン
ター内疾病管理センター集中
勉強会係 FAX 989・5557

☎ 411・8777 長泉町下
長笹1007

問 静岡がんセンター疾病管理セ
ンター ☎ 989・5222

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。

時 12月7日(土)午前10時～11時30分
対 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

申 11月8日(金)～12月1日(日)の間
に電子申請
問 健康づくり課

お知らせ

11月14日はWorld Diabetes Day (世界糖尿病デー)

世界各地で糖尿病の予防、治
療、療養を喚起する啓発運動
を推進することを目的として、
11月14日が「World Diabetes
Day (略称: WDD)」として
制定されています。

■世界糖尿病デーからWDDへ
社会がもつ「糖尿病」のイメ
ジを変えるため、世界共通の言
葉である「Diabetes(ダイアベ
ティス)」が用いられ、今年か
ら「World Diabetes Day (ワー
ルドダイアベティスデー)」に
変更されました。

WDD啓発キャンペーン

11月10日(日)開催の「市民すこ
やかふれあいまつり」で、WDD
啓発キャンペーンを行います。
■野菜摂取状況測定や栄養相談
問 健康づくり課

11月20日は世界COPDデー
COPD(慢性閉塞性肺疾患)
は、世界的に主な死亡原因の病
気でありながら、社会的に知ら
れていない病気です。

■症状の特徴

からだを動かした時の息切
れ、長引く咳や痰などの症状が
あり、ゆっくり進行するために
病気を自覚しにくいと言われて
います。進行すると肺の機能が
低下し、呼吸困難になり自力で
呼吸ができなくなります。

■発症の原因

日本ではCOPDの原因の
90%以上が喫煙と言われていま
す。たばこの煙などの有害物質
を長期に吸い続けることが原因
で肺が炎症を起こし、呼吸がし
にくくなります。喫煙習慣のあ
る中高年に多く発症する生活習
慣病と言えます。

■周囲への配慮をお願いします

健康増進法の改正により、病
院や学校、行政機関などは原則
敷地内禁煙、飲食店やオフィス
などでは原則屋内禁煙です。望
まない受動喫煙を無くすため、
周囲への配慮をお願いします。
問 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 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		11月3日(日・祝)	田中歯科医院(本町)	☎981・0118
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		11月4日(月・振)	田村歯科医院(徳倉)	☎980・1800
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		11月10日(日)	浅井歯科診療所(本町)	☎975・0527
土曜日	午後2時～9時	午後6時～ 翌日午前7時	午後9時～ 翌日午前9時		11月17日(日)	土と光とよりの歯医者さん (中)	☎973・2358
日曜日 祝日	午前9時～ 午後9時			午前8時～ 午後5時	11月23日(土・祝)	鳥居歯科医院(光ヶ丘)	☎988・3030
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。				11月24日(日)	ないとう歯科医院(徳倉)	☎988・9087

夜間・休日相談先

- ・休日夜間対応医療機関電話案内サービス☎ 0570・000・692※ナビダイヤル
- ・救急安心電話相談☎ #7119、☎ 054・204・7119 (平日: 午後6時～翌午前8時、土曜: 午後1時～翌午前8時、日曜・祝日: 午前8時～翌午前8時)
- ・子どもの救急電話相談☎ # 8000、☎ 054・201・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	11月12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	11月6日(水) 12月4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	11月20日(水)		後期(満8～9カ月児)	
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	保健センター
総合健康相談会	11月12日(火)	予約制(電子申請)	血圧・体脂肪・骨強度測定 生活習慣病に関する相談など	保健センター
栄養個別相談会	11月13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11日(月)	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	長寿政策課
酒害相談	11月5日(火) 12月3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	11月19日(火)	午前9時～正午 ※要予約 ☎983・2689	認知症地域支援推進員などによる相談 対象はもの忘れを心配しているご本人ま たはそのご家族	長寿政策課
高次脳機能障害医療等 総合相談	11月18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	静岡県精神保健 福祉センター
わかちあい「すみれの 会」	1月15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	
依存相談	11月11日(月) 11月21日(水)		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