

6 救急協力医

6月15日(月)～7月5日(日)

協力医は変更される場合があります
事前に電話またはHPでご確認を!!
 救急協力医テレホンサービス ホームページアドレス
055-958-0119 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>

内科	小児科	外科
平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時
6月 15(月) 柿田川医院 973-3601 清水町柿田	すずきファミリー 960-0333 一本松	田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田
16(火) 村岡クリニック 954-2000 大岡	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	こんどうクリニック 925-2420 岡宮
17(水) 葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	えがわ医院 921-5148 高島本町
18(木) 森岡医院 962-1084 大岡	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿
19(金) やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	杉谷小児科 923-6543 筒井町	萩野クリニック 966-7111 根古屋
20(土) 池田病院 986-1212 長泉町本宿	桜ヶ丘こども 983-0833 三島市谷田	池田病院 986-1212 長泉町本宿
林(秀)医院 931-1120 住吉町	21(日) つかだ医院 983-1577 清水町堂庭 須山診療所 998-0006 裾野市須山	西方外科 921-1333 共栄町 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色
22(月) 新井クリニック 992-0811 裾野市久根	よざ小児科 967-5722 原	東医院 921-5520 高沢町
23(火) 大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田
24(水) 境医院 975-8021 長泉町竹原	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭
25(木) 南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	池田病院 986-1212 長泉町本宿
26(金) 杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見	田中医院 921-2053 高島町	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田
27(土) 杉山病院 963-4114 錦町	すずきファミリー 960-0333 一本松	関外科 921-2185 花園町
さはこクリニック 999-3850 長泉町中土狩	28(日) 今井医院 921-3211 五月町 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	守重医院 931-2511 我入道江川 沼津大山クリニック 954-2274 大手町
29(月) おぐち医院 992-6611 裾野市深良	よざ小児科 967-5722 原	駿東整形 922-8855 高沢町
30(火) 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	沼津整形 921-3791 共栄町
7月 1(水) 小林医院 966-7700 今沢	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿
2(木) 青沼クリニック 929-6205 大岡	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
3(金) 福士クリニック 932-3553 下香貫藤井原	田中医院 921-2053 高島町	白石医院 951-4593 市道町
4(土) 沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫豊陀ヶ原	光ヶ丘小児科 987-2200 三島市光ヶ丘	池田病院 986-1212 長泉町本宿
武藤医院 931-0088 三園町	5(日) 旭医院 966-0031 原 田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田	田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田 五十嵐クリニック 934-6700 志下
耳鼻科 8時～17時	21(日) 三島中央病院 971-4133 三島市緑町	28(日) なめり竹山耳鼻咽喉科 980-4133 長泉町納米里
眼科 8時～17時	21(日) 中ノ森眼科 921-3217 緑ヶ丘	28(日) 永井眼科 980-1777 三島市萩
産婦人科 8時～17時	21(日) 聖隷沼津 952-1000 松下	28(日) いながきレディース 926-1709 宮前町
歯科 8時～17時	21(日) 石渡歯科クリニック 923-4858 東椎路	28(日) 伊東歯科医院 967-2525 大塚
		7月 5(日) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士市浅間本町
		5(日) 吉村眼科内科 984-1333 三島市長伏
		5(日) ウスイクリニック 980-5580 長泉町下土狩
		5(日) 稲玉歯科医院 923-4735 大岡

夜間や休日のこどもの病気が怪我で
 受診させるべきか迷ったときはこちらへ

静岡こども救急電話相談 ☎ #8000 または ☎ 054-247-9910

近隣市町の協力医についてはこちらへ

静岡県広域災害救急医療情報システム ☎ 0800-222-1199

沼津夜間救急医療センター ☎ 926-8699 ※お間違いないよう ご注意下さい。		
内科	小児科	外科
平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時

●火災など災害情報テレホンサービス ☎ 055-926-0119

◆生活習慣病栄養相談◆

6月は食育月間です。普段の食生活を見直してみませんか。来所及び電話による生活習慣病予防に関する栄養相談を行っています。

とき 平日、8時30分～17時15分
 ところ 保健センター
 対象 市内に住む生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満等)の心配がある人
 申込方法 電話で(予約制)



◆熱中症に注意しましょう◆

熱中症は真夏だけでなく、湿度が高い梅雨の時期にも発症します。自分の体調の変化に気をつけ、予防を心がけましょう。

〈予防のポイント〉

- ①エアコン・扇風機を上手に利用し、室温に気を配る
- ②外出時は日傘や帽子を着用する
- ③のどが渇く前にこまめに水分を補給する
- ④暑さや疲れを感じたら無理せず休む
- ⑤栄養・睡眠をしっかりとり体力をつける



◆食中毒にご注意下さい◆

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

〈予防のポイント〉

- ①つけない=洗う! 分ける!
 手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないよう手を洗いましょう。食品を保管する際には、密閉容器等を使いましょう
- ②増やさない=低温で保存する!
 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう
- ③やっつける=加熱処理!
 ほとんどの菌は、加熱によって死滅します。中心部を75度で1分以上加熱することが目安です。調理器具も殺菌するよう心がけましょう



お知らせ

保健センターからの お知らせ

健康づくり課
 (保健センター)
 ☎055-951-3480

お知らせ

一人で悩まず相談を! 生活困窮者の自立を支援します

◎主な支援サービス

- ◆就労に向けた支援
 社会との関わりに不安がある等の理由で、すぐに就労することが困難な人に対して、社会適応力の習得や作業訓練の機会を提供する等の就労に向けた準備支援を行います。
- ◆住居確保の支援
 離職により住居を失った人、または失うおそれの高い人に対して、就職活動することなどを条件に、期限付きで家賃相当額を支給します。
- ◆一時的な生活支援
 住居を持たない人に対して、緊急的に一定期間、宿泊場所や衣食を提供すると共に、将来に向けて安定した居住生活が営めるよう自立支援を行います。
- ◆子供への学習支援
 生活困窮世帯の中学生等とその保護者に対して、学習支援や進学に関する支援、中退防止に関する支援を行うなど、子供の明るい未来をサポートしていきます。



沼津市自立相談支援センター

市内に住み、仕事や暮らしのことなどで経済的に困りの人の相談を相談支援員がお聞きします。一人ひとりの状況に応じて支援計画を立て、関係機関などと連携し、必要な公的制度やサービスなどを活用しながら、自立に向けた支援を行います。

◎あなたの困ったを話してみませんか

- ・働きたいがなかなか就職できない
- ・家族の介護などで生活が苦しい
- ・借金に困っている
- ・ひきこもりの子供の将来が心配、など



※相談は無料です。
 ※詳細は、お問い合わせ下さい。

とき: 9時～17時45分
 (日曜日、祝・休日、第3月曜日及び年末年始を除く)
 ところ: サンウェルぬまづ2階
 ☎0120-86-1620