

11 救急協力医

11月1日(月)~20日(土)

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	平 日 17時~21時 土 曜 日 12時~18時 日 曜 日、祝 休 日 8時~18時	小児科	平 日 17時~21時 土 曜 日 12時~18時 日 曜 日、祝 休 日 8時~18時	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
11月 1(月) 田沢医院	962-1205 大手町	杉谷小児科	923-6543 筒井町	田沢医院	962-1205 大手町
2(火) 本村クリニック	969-0001 大塚	クボタ小児科	975-7984 三島市泉町	田中クリニック	992-1881 裾野市伊豆島田
3(水) 杉山病院 あそクリニック 込宮クリニック	963-4114 錦町 929-7575 筒井町 992-8686 裾野市茶畑	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	駿東整形 五十嵐クリニック 込宮クリニック	922-8855 高沢町 934-6700 志下 992-8686 裾野市茶畑
4(木) 小林内科医院	921-2165 米山町	白十字小児科	933-5111 下香貴馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿
5(金) 高泉医院	997-0486 裾野市岩波	りゅうじん医院	988-3133 長泉町下土狩	清水館医院	993-2323 裾野市茶畑
6(土) きせがわ病院	952-8600 大岡	函南平出クリニック	978-1366 函南町塚本	池田病院	986-1212 長泉町本宿
7(日) 青沼クリニック こんどうクリニック 東名裾野病院	929-6205 大岡 925-2420 岡宮 997-0200 裾野市御宿	杉谷小児科	923-6543 筒井町	守重医院 こんどうクリニック	931-2511 我入道江川 925-2420 岡宮
8(月) スマイルクリニック	957-2510 長泉町中土狩	よざ小児科	967-5722 原	大沢ハートクリニック	929-1313 若葉町
9(火) おおい医院	922-8886 北高島町	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	ひがしおかクリニック	941-8269 清水町柿田
10(水) 葉袋クリニック	933-0148 清水町徳倉	田中医院	921-2053 高島町	遠藤クリニック	975-8801 清水町久米田
11(木) 林(秀)医院	931-1120 住吉町	すずきファミリー	960-0333 一本松	池田病院	986-1212 長泉町本宿
12(金) なおきクリニック	929-8555 東椎路	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色
13(土) 大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	聖隷沼津	952-1000 松下
14(日) さはこクリニック 富士クリニック 田中クリニック	999-3850 長泉町中土狩 932-3553 下香貴藤井原 992-1881 裾野市伊豆島田	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	関外科 田中クリニック	921-2185 花園町 992-1881 裾野市伊豆島田
15(月) 杉山(茂)医院	992-0028 裾野市平松	りゅうじん医院	988-3133 長泉町下土狩	沼津整形	921-3791 共栄町
16(火) 清水館医院	993-2323 裾野市茶畑	18時~ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	駿東整形	922-8855 高沢町
17(水) 高田クリニック	962-1410 仲町	杉谷小児科	923-6543 筒井町	桑名眼科脳神経	975-2200 清水町久米田
18(木) 武藤医院	931-0088 三園町	白十字小児科	933-5111 下香貴馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿
19(金) かとう内科医院	946-5562 大岡	田中医院	921-2053 高島町	白石医院	951-4593 市道町
20(土) 池田病院	986-1212 長泉町本宿	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
耳鼻科 11月 8時~17時	3(水) こだま耳鼻咽喉科 926-1333 庄栄町	7(日) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士浅間本町	14(日) かわばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町		
眼科 11月 8時~17時	3(水) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田	7(日) いたう眼科 946-6666 裾野市佐野	14(日) みつい眼科 992-5555 裾野市茶畑		
産婦人科 11月 8時~17時	3(水) 井関マタニティ 952-4103 八幡町	7(日) 田中産婦人科 971-3541 三島市中央町	14(日) 聖隷沼津 952-1000 松下		
歯科 11月 8時~17時	3(水) 片岡歯科口腔外科 931-2009 下香貴藤井原	7(日) 加藤歯科医院 966-4841 北今沢	14(日) 鎌田歯科医院 933-9700 御幸町		

夜間や休日のこどもの病気や怪我で受診させるべきか迷ったときはこちらへ
 静岡子ども救急電話相談 ☎ #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ください。 日の出町1-15

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

お知らせ

保健センターインフォメーション

秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。数日で冷えこむようになり、昼間と夜で気温差も大きくなります。いっそう健康に注意しましょう。

11月8日は「いい歯の日」。毎日のお手入れで健康な歯を保ちましょう!

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」です。

毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科検診で、むし歯・歯周病を予防しましょう。

口の中のばい菌が新型コロナウイルス感染症の重症化の引き金になることもあります。今こそ大切なことはお口の健康です。健康な歯を保ちましょう。



感染症予防はお口の健康から! Let's go 歯ッピーチェック&相談会

口は命の入り口、心の出口です。新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症予防に、お口の健康は非常に重要です。コロナ禍だからこそ、あなたのお口の健康チェックをしてみませんか。

とき 11月28日(日)、9時30分~11時45分
 ところ プラサヴェルデコンベンションホールA
 内容 むし歯、歯周病、口腔機能等に関する健診、歯科関連相談会等
 対象 市内に住む人

定員 50人程度(先着順)
 申込方法 11月8日(月)から専用フォームで
 ※個別の治療に関する相談はできません。
 ⑨沼津市歯科医師会 ☎055-963-0425



適正飲酒量を知ろう! 11月10日(火)~16日(日)はアルコール関連問題啓発週間

適量のお酒は疲労回復やストレス解消などに効果があると言われていますが、飲みすぎるとがんや高血圧、肥満等の生活習慣病を招きます。

コロナ禍で自宅で飲酒する機会も増えるため、適量と週2日の休肝日を守りましょう。また、飲酒時には必ず主菜(肉、魚、卵、大豆製品の料理)、副菜(野菜料理)、主食(ご飯、パン、めん類)を適量食べるようにしましょう。

多い?少ない?お酒の適量の目安

(いずれか1種、1日あたり純アルコール約20g)

飲み過ぎに注意しましょう!

ビール 500ml	ワイン 200ml
焼酎 100ml	日本酒 1合(180ml)

生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう!

糖尿病は自覚症状がないまま進行することで、より大きな血管の動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。11月14日は世界糖尿病デー、11月8日~14日は全国糖尿病週間です。この機会に予防改善ポイントを参考にして生活習慣を見直しましょう。

CHECK! 予防改善5つのポイント

出来る事から取り組みましょう!

- ① バランスの取れた食事を摂る
- ② よく噛んで食べ過ぎに注意する
- ③ ウォーキングなどの運動をする
- ④ 睡眠を十分にとる
- ⑤ ストレスと上手につき合う



健康づくり課 (保健センター)

☎055-951-3480