

救急協力医

4月1日～5月6日

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					
4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	えがわ医院 921-5148 高島本町		
2(木)	とりにいクリニック 960-8007 杉崎町	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)	花クリニック 987-9145 長泉町下土狩	みらいえ 924-1111 高島本町	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野		
4(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		
5(日)	岩淵内科医院 951-4579 添地町 あめみや内科 935-1159 吉田町 大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	東医院 921-5520 高沢町 西方外科 921-1333 共栄町		
6(月)	今井医院 921-3211 五月町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	田沢医院 962-1205 大手町		
7(火)	べっくクリニック 921-1300 西沢田	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	青木整形 922-0521 高島町		
8(水)	小野医院 951-6213 真砂町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田		
9(木)	小林内科医院 921-2165 米山町	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		
10(金)	勝呂医院 962-3083 千本中町	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		
11(土)	望星第一クリニック 922-0222 柳町	すずきファミリー 960-0333 一本松	聖隷沼津 952-1000 松下		
12(日)	ベル内科・脳神経 925-0555 西沢田 森医院 966-2017 石川 田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田	杉谷小児科 923-6543 筒井町	田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田 駿東整形 922-8855 高沢町		
13(月)	望月医院 931-5362 下香貫宮脇	みらいえ 924-1111 高島本町	五十嵐クリニック 934-6700 志下		
14(火)	武藤医院 931-0088 三園町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	桑名眼科脳神経 975-2200 清水町久米田		
15(水)	森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	大沢整形 986-8102 長泉町下土狩		
16(木)	ゆたかハートクリニック 999-4810 長泉町本宿	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
17(金)	かとう内科医院 946-5562 大岡	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩		
18(土)	沼津はまゆう病院 963-4114 錦町	ウィンザークリニック 050-3145-1236 三島市谷田	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
19(日)	岡田医院 921-5321 新宿町 つかだ医院 983-1577 清水町堂庭 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	TOBU整形外科 957-2277 清水町伏見 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田		
20(月)	やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	まのクリニック 935-1515 下香貫塩満		
21(火)	南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色	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		
22(水)	スマイリークリニック 957-2510 長泉町中土狩	杉谷小児科 923-6543 筒井町	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭		
23(木)	いしざき脳神経内科 989-1919 長泉町納米里	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
24(金)	新井クリニック 992-0811 裾野市久根	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	金元整形 924-0112 松長		
25(土)	沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫豊陀ヶ原	みらいえ 924-1111 高島本町	さとやま整形外科内科 939-8031 東原		
26(日)	清流クリニック 941-8688 清水町堂庭 あそクリニック 929-7575 筒井町 大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色		
27(月)	あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	駿東整形 922-8855 高沢町		
28(火)	つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	小野医院 951-6213 真砂町		
29(水)	田沢医院 962-1205 大手町 旭医院 966-0031 原 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	すずきファミリー 960-0333 一本松	市立病院 924-5100 東椎路		
30(木)	きせがわ病院 952-8600 大岡	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
5月1(金)	みしま長泉Tmクリニック 955-8872 長泉町本宿	杉谷小児科 923-6543 筒井町	五十嵐クリニック 934-6700 志下		
2(土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	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		
3(日)	高遠内科クリニック 926-8739 東椎路 村岡クリニック 954-2000 大岡 東名裾野病院 997-0200 裾野市御宿	みらいえ 924-1111 高島本町	酒井医院 966-1755 今沢 徳倉なかにし整形 941-6868 清水町徳倉		
4(月)	青沼クリニック 929-6205 大岡 白石医院 951-4593 市道町 鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野	9時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野 市立病院 924-5100 東椎路		
5(火)	小林医院 966-7700 今沢 こんどうクリニック 925-2420 岡宮 おぐち医院 992-6611 裾野市深良	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	こんどうクリニック 925-2420 岡宮 静岡医療 975-2000 清水町長沢		
6(水)	御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町 愛鷹クリニック 967-3711 今沢 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山		

協力医は変更となる場合があります。
事前に市ホームページでご確認を。



●救急協力医テレホンサービス
(録音音声による案内)は、
令和8年3月で終了しました。

耳鼻科 8時～17時

4月5(日)	内藤耳鼻咽喉科 987-1717	長泉町桜堤
12(日)	たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100	富士市宮島
19(日)	三島耳鼻咽喉科 935-6681	下香貫樋ノ口
26(日)	三島うめな耳鼻咽喉科 957-9433	三島市梅名
29(祝)	サイラククリニック 935-1133	市場町
5月3(祝)	わたなべ耳鼻咽喉科 0545-65-6787	富士市松岡
4(祝)	わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311	御幸町
5(祝)	三島中央病院 971-4133	三島市緑町
6(休)	崎川耳鼻咽喉科 975-9131	清水町伏見

眼科 8時～17時

4月5(日)	あいあい眼科 967-7715	原
12(日)	関眼科胃腸科 975-2381	三島市東本町
19(日)	本多眼科 931-1519	御幸町
26(日)	木村眼科 967-4611	原
29(祝)	中ノ森眼科 921-3217	緑ヶ丘
5月3(祝)	静岡医療 975-2000	清水町長沢
4(祝)	吉村眼科内科 984-1333	三島市長伏
5(祝)	本田さくら眼科 951-1365	大手町
6(休)	小野眼科 929-1881	高島町

産婦人科 8時～17時

4月5(日)	ウスイクリニック 980-5580	長泉町下土狩
12(日)	中島産婦人科 0545-51-4188	富士市青島町
19(日)	三島ゆうレディース 972-1057	三島市西若町
26(日)	かやま産婦人科 997-3551	裾野市岩波
29(祝)	富士パース 0545-21-1111	富士市原田
5月3(祝)	いながきレディース 926-1709	宮前町
4(祝)	かぬぎ岩端医院 932-8189	下香貫前原
5(祝)	島田産婦人科 972-6100	清水町伏見
6(休)	長谷川産婦人科 0545-53-7575	富士市吉原

歯科 9時～17時

4月5(日)	片浜ベース歯科 957-4649	松長
12(日)	せりざわ歯科医院 932-7070	我入道江川
19(日)	根方街道まや歯科医院 957-1188	東沢田
26(日)	土屋歯科医院 962-3136	大岡
29(祝)	あしたか歯科医院 939-8070	西椎路
5月3(祝)	いしわた歯科医院 962-2124	大手町
4(祝)	庵原町中歯科医院 969-1000	原町中
5(祝)	大島歯科医院 925-0776	筒井町
6(休)	おざわ歯科医院 951-2534	大岡

●厚生労働省医療情報ネット(ナビイ)もご利用ください ※自動音声による当番医案内 ☎0570-000-692

夜間や休日の病気やけがで受診するべきか迷ったときはこちらから相談できます

概ね 15歳以上	救急安心電話相談窓口 ☎#7119または☎054-204-7119	子ども 静岡子ども救急電話相談 ☎#8000または☎054-201-9910
-------------	--------------------------------------	--

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

保健センターからのお知らせ

問 健康づくり課(保健センター) 055-951-3480

年齢とともに下がる基礎代謝をキープして健康に！

「最近ウエスト周りがきつくなった」「昔より体重が減りにくくなった」と感じることはありませんか。それは基礎代謝の低下が原因かもしれません。

「基礎代謝」とは、体温維持や呼吸、心臓を動かすなど生きるために消費されるエネルギーのこと。基礎代謝は1日の総消費エネルギーの6割を占めていますが、10代をピークに落ちていきます。基礎代謝の維持は、太りにくくなる、免疫力が維持できる、冷え性や便秘の改善等にもつながります。

基礎代謝をキープするには、

- ・朝・昼・夜の3食をバランスよく食べましょう
- ・普段よりプラス10分、身体を動かしましょう(階段を使う、歩く時間を増やすなど)

- ・健診等で身体の状態をチェックしましょう

保健センターでは、基礎代謝量がわかる健康度測定(予約制)を行っています。健康管理に役立ててみませんか。



沼津市の人口(3月1日現在) 男性9万478人 女性9万2,736人 計18万3,214人 世帯数9万4,236世帯