

救急協力医

8

月 1 日～ 31 日

！ 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

8月 2 (日)	サイラクリニック	935-1133	市場町
9 (日)	かみで耳鼻咽喉科	0545-53-3321	富士市伝法
11 (祝)	三島耳鼻咽喉科	935-6681	下香貫樋ノ口
16 (日)	長谷川耳鼻咽喉科	0545-30-8733	富士市浅間本町
23 (日)	わかばやし耳鼻咽喉科	933-3311	御幸町
30 (日)	本橋耳鼻咽喉科	972-1133	三島市東本町

産婦人科 8時～17時

8月 2 (日)	中島産婦人科	0545-51-4188	富士市青島町
9 (日)	かぬき岩端医院	932-8189	下香貫前原
11 (祝)	富士バース	0545-21-1111	富士市原田
16 (日)	ウスイクリニック	980-5580	長泉町下土狩
23 (日)	岩端医院	962-1368	大手町
30 (日)	かやま産婦人科	997-3551	裾野市岩波

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

こども

静岡こども救急電話相談
☎ #8000または ☎054-201-9910

沼津夜間救急医療センター ☎926-8699 ※お間違いのないよう
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

●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

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

野菜マシマシ！8月31日は「やさいの日」

沼津市は高血圧症の人が多く、脳血管疾患による死亡率が静岡県全体と比べて高い状況です。
高血圧予防のポイントは「減塩」と「野菜をしっかりと食べること」です。野菜に多く含まれるカリウムには、体の中の余分な塩分を外へ出す働きがあります。また、野菜にはビタミンや食物繊維も豊富で健康維持に欠かせない食品です。サラダやおひたし、具沢山みそ汁など、「あと1皿」の野菜のおかずをプラスしましょう。

オクラとミョウガのごまポンかけ

材料（2人分）

オクラ…… 1袋（約10本）
ミョウガ…………… 1個
ポン酢…………… 小さじ2
すりごま…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1



①オクラは茹でて一口大に、ミョウガは縦半分に薄切りにする。1分ほど水にさらしてから水気を切る。②オクラとミョウガを合わせて器に盛る。③ポン酢にすりごま、ごま油を入れて混ぜ、②にかけたら完成。

沼津市の人口（7月1日現在） 男性 9 万 383 人 女性 9 万 2,499 人 計 18 万 2,882 人 世帯数 9 万 4,868 世帯

	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		
8月 1 (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
2 (日)	あきやまクリニック 大沢医院 遠藤医院	986-6000 931-1019 997-0533	長泉町下土狩 御幸町 裾野市葛山	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	ひがしおかクリニック 遠藤医院	941-8269 997-0533	清水町柿田 裾野市葛山
3 (月)	岩淵内科医院	951-4579	添地町	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	田沢医院	962-1205	大手町
4 (火)	青沼胃腸科クリニック	929-6205	岡宮	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
5 (水)	福士クリニック	932-3553	下香貫藤井原	みらいえ	924-1111	高島本町	遠藤クリニック	975-8801	清水町久米田
6 (木)	高桑医院	997-0486	裾野市岩波	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	池田病院	986-1212	長泉町本宿
7 (金)	とりにいクリニック	960-8007	杉崎町	すずきファミリー	960-0333	一本松	沼津整形	921-3791	共栄町
8 (土)	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	杉谷小児科	923-6543	筒井町	聖隷沼津	952-1000	松下
9 (日)	つばきクリニック 高田クリニック 大坂屋クリニック	955-4600 962-1410 995-3100	長泉町中土狩 仲町 裾野市佐野	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	徳倉なかにし整形 西方外科	941-6868 921-1333	清水町徳倉 共栄町
10 (月)	薬袋クリニック	933-0148	清水町徳倉	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	酒井医院	966-1755	今沢
11 (祝)	あそうクリニック 南一色セントラル 東名裾野病院	929-7575 980-5777 997-0200	筒井町 長泉町南一色 裾野市御宿	まるやま小児科	981-8577	清水町堂庭	大沢ハートクリニック さとやま整形外科内科	929-1313 939-8031	若葉町 東原
12 (水)	新井クリニック	992-0811	裾野市久根	杉谷小児科	923-6543	筒井町	おおしる整形外科クリニック	976-0027	清水町堂庭
13 (木)	御成橋栄クリニック	952-2525	八幡町	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	池田病院	986-1212	長泉町本宿
14 (金)	こんどうクリニック	925-2420	岡宮	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	こんどうクリニック	925-2420	岡宮
15 (土)	沼津はまゆう病院	963-4114	錦町	三島メディカル	972-0711	三島市南本町	池田病院	986-1212	長泉町本宿
16 (日)	スマイリークリニック ベル内科・脳神経 大庭クリニック	957-2510 925-0555 995-1123	長泉町中土狩 西沢田 裾野市佐野	みらいえ	924-1111	高島本町	TOBU 整形外科 鈴木（州）医院	957-2277 993-0430	清水町伏見 裾野市佐野
17 (月)	森岡医院	962-1084	大岡	杉谷小児科	923-6543	筒井町	大沢医院	931-1019	御幸町
18 (火)	小林内科医院	921-2165	米山町	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
19 (水)	境医院	975-8021	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
20 (木)	智勇クリニック	050-3641-0254	裾野市伊豆島田	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
21 (金)	花クリニック	987-9145	長泉町下土狩	すずきファミリー	960-0333	一本松	山本整形外科	989-8111	長泉町南一色
22 (土)	沼津リハビリテーション	931-1911	上香貫蔓陀ヶ原	まるやま小児科	981-8577	清水町堂庭	さとやま整形外科内科	939-8031	東原
23 (日)	今井医院 小林医院 杉山（茂）医院	921-3211 966-7700 992-0028	五月町 今沢 裾野市平松	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	白石医院 えがわ医院	951-4593 921-5148	市道町 高島本町
24 (月)	いずみクリニック	993-4760	裾野市茶畑	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	大沢ハートクリニック	929-1313	若葉町
25 (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	まのクリニック	935-1515	下香貫塩満
26 (水)	みしま長泉Tmクリニック	955-8872	長泉町本宿	みらいえ	924-1111	高島本町	桑名眼科脳神経クリニック	975-2200	清水町久米田
27 (木)	ひらまクリニック	986-7834	長泉町桜堤	すずきファミリー	960-0333	一本松	池田病院	986-1212	長泉町本宿
28 (金)	村岡クリニック	954-2000	大岡	まるやま小児科	981-8577	清水町堂庭	鈴木（州）医院	993-0430	裾野市佐野
29 (土)	望星第一クリニック	922-0222	柳町	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	つばきクリニック	955-4600	長泉町中土狩
30 (日)	つかだ医院 愛鷹クリニック おぐち医院	983-1577 967-3711 992-6611	清水町堂庭 今沢 裾野市深良	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	駿東整形 小野医院	922-8855 951-6213	高沢町 真砂町
31 (月)	武藤医院	931-0088	三園町	杉谷小児科	923-6543	筒井町	徳倉なかにし整形	941-6868	清水町徳倉