

12月1日(金)～20日(水) 救急協力医

協力医は変更される場合があります
事前にご確認を!!
救急協力医テレホンサービス
☎ 055-958-0119

12月	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	
1(金)	大沢医院 931-1019 御幸町	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	関外科 921-2185 花園町			
2(土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	坂小児科 931-3233 下香貫前原	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
3(日)	御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町 杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	すずきファミリー 960-0333 一本松	守重医院 931-2511 我入道江川 御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町			
4(月)	小林内科医院 921-2165 米山町	田中医院 921-2053 高島町	田沢医院 962-1205 大手町			
5(火)	青沼クリニック 929-6205 大岡	よざ小児科 967-5722 原	こんどうクリニック 925-2420 岡宮			
6(水)	富士クリニック 932-3553 下香貫藤井原	杉谷小児科 923-6543 筒井町	沼津大山クリニック 954-2274 大手町			
7(木)	あめみや内科 935-1159 吉田町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
8(金)	岩淵内科医院 951-4579 添地町	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	駿東整形 922-8855 高沢町			
9(土)	沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫慶陀ヶ原	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	聖隷沼津 952-1000 松下			
10(日)	かとう内科医院 946-5562 大岡 なおきクリニック 929-8555 東椎路 いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑	坂小児科 931-3233 下香貫前原	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 五十嵐クリニック 934-6700 志下			
11(月)	葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	香貫医院 931-2465 本郷町			
12(火)	小林医院 966-7700 今沢	田中医院 921-2053 高島町	青木整形 922-0521 高島町			
13(水)	旭医院 966-0031 原	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田			
14(木)	あそクリニック 929-7575 筒井町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
15(金)	高田クリニック 962-1410 仲町	すずきファミリー 960-0333 一本松	沼津整形 921-3791 共栄町			
16(土)	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
17(日)	べっく・クリニック 921-1300 西沢田 今井医院 921-3211 五月町 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山	杉谷小児科 923-6543 筒井町	西方外科 921-1333 共栄町 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山			
18(月)	やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	よざ小児科 967-5722 原	田沢医院 962-1205 大手町			
19(火)	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	ふじわらクリニック 924-8777 寿町			
20(水)	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	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭			
耳鼻科 12月 8時～17時	3(日) こだま耳鼻咽喉科 926-1333 庄栄町	10(日) 善得クリニック 0545-51-8733 富士市今泉	17(日) わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町			
眼科 12月 8時～17時	3(日) 山秋眼科 924-4680 筒井町	10(日) 聖隷沼津 952-1000 松下	17(日) あいあい眼科 967-7715 原			
産婦人科 12月 8時～17時	3(日) 島田産婦人科 972-6100 清水町伏見	10(日) 市立病院 924-5100 東椎路	17(日) 聖隷沼津 952-1000 松下			
歯科 12月 8時～17時	3(日) ミノハ歯科医院 951-0299 大手町	10(日) 宮内歯科医院 925-8217 中沢田	17(日) 三宅歯科医院 931-3967 玉江町			

救急協力医案内ホームページ <http://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>

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。 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

冬の感染症に気を付けましょう!

低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬場は絶好の環境です。冬場に多い感染症はインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎です。日頃からできる予防を徹底していきましょう。

❖インフルエンザ

38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身症状が特徴です。

◆感染を防ぐために

- ①外出後は手洗い・うがい
- ②適度な湿度を保つ
- ③十分な休養とバランスのよい食事を心がける
- ④予防接種をうける



❖ノロウイルス

感染性胃腸炎の原因となるウイルス。主に人の手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

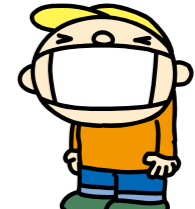
◆感染を防ぐために

- ①手洗いをしっかり行う
- ②食品はしっかり加熱
- ③キッチンや調理器具の消毒
- ④感染した人の便やおう吐物などの後始末時の取り扱いに注意する



みんなで守ろう「咳エチケット」

感染症の感染経路は、多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスや細菌を吸い込むことにより感染する「飛沫感染」です。マスクを着用する、マスクがない場合はティッシュなどで鼻と口をおおうなど周りの人にうつさないためのマナーを心がけましょう。



子育てママの食応援プロジェクト「ママデイサービス」

毎日子育てに追われ、なかなか自分の時間を過ごせないママたちに贈る、癒しのひととき。育児や栄養に関することを、保健師・栄養士に気軽に相談できる時間も用意しています。

とき 平成30年1月19日(金)、10時～15時(受け付けは9時30分から)

ところ 万葉の湯 沼津(岡宮)

内容 10時～ 育児・栄養相談
11時～ 授乳・離乳食(親子タイム)
11時30分～12時30分 ママの骨盤ストレッチ
12時30分～15時 食事・入浴(ママの休憩時間)

※11時30分から15時まで、赤ちゃんを預かります。

対象 市内に住む生後4カ月～1歳未満の赤ちゃんとお母さん

※赤ちゃん・お母さんともに発熱など、感染症の疑いがある場合は利用できません。

定員 親子10組(申込多数の場合は抽選)

参加料 500円(食事代、入浴料別)

持ち物 赤ちゃんのミルク・離乳食・オムツ・バスタオル

講師 保健師、栄養士、ヨガインストラクター

申込方法 1月12日(金)までに氏名・生年月日、赤ちゃんの名前・生年月日、住所、電話番号をファクスまたは電子メールで

※会場を離れて外出はできません。

※対象以外の子どもは託児を利用できません。

食育スタジオ Dreamy 山下さん

☎FAX 055-963-6831

電子メールアドレス syokuinochi-y@ny.thn.ne.jp

第4回市民公開講座～Let's 妊活～「不妊と上手に付き合う方法」

不妊や不妊治療に関する不安や緊張を和らげ、リラックスできるコツを学びます。

とき 平成30年1月28日(日)、13時30分～16時30分(受け付けは13時から)

ところ プラサヴェルデ 401 会議室

講師 平山史朗さん(東京HARTクリニックカウンセラー)

定員 70人程度

申込方法 電話または電子メールで

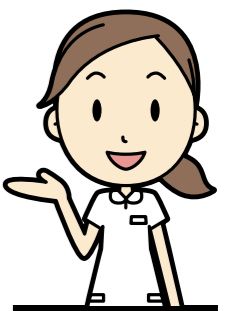
いながきレディースクリニック

☎ 055-926-1709

電子メールアドレス info@art-ilc.jp

information
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