

3 救急協力医

3月1日(木)～3月20日(火)

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

3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(木)	おい医院 922-8886 北高島町	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
2(金)	べっく・クリニック 921-1300 西沢田	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	清水館医院 993-2323 裾野市茶畑			
3(土)	させがわ病院 952-8600 大岡	田中医院 921-2053 高島町	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
4(日)	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 柿田川医院 973-3601 清水町柿田 鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	関外科 921-2185 花園町 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色			
5(月)	本村クリニック 969-0001 大塚	すずきファミリー 960-0333 一本松	田沢医院 962-1205 大手町			
6(火)	大沢医院 931-1019 御幸町	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	五十嵐クリニック 934-6700 志下			
7(水)	林(秀)医院 931-1120 住吉町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿			
8(木)	高桑医院 997-0486 裾野市岩波	よざ小児科 967-5722 原	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
9(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	守重医院 931-2511 我入道江川			
10(土)	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	坂小児科 931-3233 下香貴前原	聖隷沼津 952-1000 松下			
11(日)	望月医院 931-5362 下香貴宮脇 葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	駿東整形 922-8855 高沢町 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田			
12(月)	こんどうクリニック 925-2420 岡宮	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	こんどうクリニック 925-2420 岡宮			
13(火)	高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	田中医院 921-2053 高島町	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野			
14(水)	森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	頼川医院 921-5148 高島本町			
15(木)	森岡医院 962-1084 大岡	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
16(金)	小林医院 966-7700 今沢	杉谷小児科 923-6543 筒井町	白石医院 951-4593 市道町			
17(土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
18(日)	やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見 山谷医院 966-5333 青野 須山診療所 998-0006 裾野市須山	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	沼津整形 921-3791 共栄町 五十嵐クリニック 934-6700 志下			
19(月)	さほクリニック 999-3850 長泉町中土狩	よざ小児科 967-5722 原	田沢医院 962-1205 大手町			
20(火)	かとう内科医院 946-5562 大岡	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田			
耳鼻科	3月 4(日) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士市浅間町	11(日) 内藤耳鼻咽喉科 987-1717 長泉町桜堤	18(日) 本橋耳鼻咽喉科 972-1133 三島市東本町			
眼科	3月 4(日) はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	11(日) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田	18(日) 桑名眼科 987-5575 長泉町下土狩			
産婦人科	3月 4(日) 島田産婦人科 972-6100 清水町伏見	11(日) 市立病院 924-5100 東椎路	18(日) 井関マタニティ 952-4103 八幡町			
歯科	3月 4(日) いしわた歯科医院 962-2124 大手町	11(日) 石濱歯科クリニック 923-4858 東椎路	18(日) i DENTAL CLINIC 951-7088 大手町			

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

沼津市は、40歳以上の男性の40.3%、女性の12.5%がメタボリックシンドローム該当者または予備群と、県全体と比べて多くなっています。普段の生活を見直し、健康な体を目指しましょう!



メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組もう!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、食べ過ぎ、運動不足等の不健康な生活が内臓脂肪の蓄積を招き、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスク(危険度)が高まっている状態のことです。この状態は、心臓病・脳血管疾患等の恐ろしい病気につながります。診断基準 腹囲が基準値(男性で85cm、女性で90cm)をオーバーし、加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上当てはまる人



内臓脂肪セルフチェック

◆該当項目が多いほど要注意です

- 朝食の欠食、寝前の飲食がある
- 早食いで、食べる量が多い
- 外食、インスタント食品をよく食べる
- 漬物等、塩分の多いものを毎日食べる
- 甘い物等、間食を毎日とる
- 脂っこい物をよく食べる
- アルコールをほぼ毎日飲む
- 運動はめったにしない
- タバコを吸う
- 体重が増えてきた、お腹が出てきた

予防・解消するには・・・

- 3食きちんと、夕食の時間は早めに
食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収し体脂肪として蓄えようとするためかえって太ります。特に朝ごはんは脳を目覚めさせる意味でも大切なのでしっかり食べましょう。
- 歩く習慣を身につける
エレベーターではなく階段を使う、少し遠回りをするなど普段から歩くよう心がけましょう。

体重や腹囲を意識して測ることも効果的!他にも気をつけるポイントがあるので相談して下さい!



スキマ時間de骨密度・体組成測定

あなたの職場に、保健師・看護師が出向き、5分で手軽に健康チェック!内臓脂肪の減少や検査値改善などメタボ改善に向けた取り組みもサポートします。
測定内容 骨密度、体内年齢、筋肉量、基礎代謝レベル、内臓脂肪レベル、体脂肪率等
※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

健康づくり課(保健センター) ☎ 055-951-3480

健診サポーター企業を募集しています!

メタボリックシンドロームを予防するにはまず健診を受けて体の状態を知ることが大切です。健診の受診率アップのためリーフレットの作成や配布、ポスター掲示や講演会・イベントへの協力等をしていただける企業を募集しています。
※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)



市立病院で人間ドックを行っています



人間ドックを受けて自分の体を知ろう!

平成30年度から利用者が自分に合った検査項目を自由に選択できるオーダーメイド対応になります。検査項目を削除、変更、追加することができるので料金をおさえたり、気になる項目を重点的に調べることも可能です。

人間ドックは病気の早期発見や予防・改善につながります。健康に過ごすためにも受診しましょう。

申込方法 検査希望日の3週間前までに直接または電話で
※詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

市立病院医事課 ☎ 055-924-5100



information
お知らせ

健康な体を目指そう!



お問い合わせは
各電話番号へ