information

お知らせ

保健センターインフォメーション

なぜ老いる？ ならば上手に老いるには　～健康長寿 鍵は"フレイル"予防～

健康長寿を得るために鍵を握るのはフレイル予防です。「フレイル予防」の提唱者である飯島勝矢先生をお招きして、簡単にわかりやすく「フレイル予防って何？オーラルフレイルって何？」を学べる講演会です。この機会にぜひお口の衰えを予防することで、いつまでも若々しく、また健康でいられる秘訣を学んでみませんか？

講師は東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授です。

- とき　11月8日(木)、14時～15時45分
- ところ　プラサヴェルデコンベンションホールB
- 定員　200人(先着順)
- 申込方法　10月10日(水)、9時から電話で

※詳細は、お問い合わせ下さい。

元気アップ指導者バンク～健康づくりグループに指導者を派遣します～

自主的に健康づくり活動(運動)を行っているグループで、指導者がいなくてお困りの場合などに、専門の指導者を派遣します。

- 対象　市内で自主的かつ継続的に健康・体力活動(運動)を行っている、またはこれから活動をしていこうとする団体で、活動内容を公開できる5人以上の団体

「元気アップ指導者バンク」に登録する運動指導者を随時募集しています。市民の皆さんの、健康づくりのお手伝いをしてみませんか。※詳細は、お問い合わせ下さい。

ボディもハートも健康に！婚活イベント、健コンを開催します

楽しくからだを動かしたり、一緒に料理をするなかで素敵な出逢いがきっと見つかるはず！いろんな人とお話しして健康的な恋をみつけてみませんか。

とき	内容(全4回)
① 11月7日(水)	体組成測定、本気の筋トレ・美姿勢・美ウォーキング
② 11月14日(水)	ミニセミナー、筋膜ストレッチ・体幹トレーニング
③ 11月21日(水)	モテるお料理教室
④ 11月28日(水)	リズム and ゲーム

- 時間　①②④19時30分～20時50分　③19時～20時50分
- ところ　①②④サンウェルぬまづ　③保健センター
- 対象　市内に住むか通勤する20～49歳の独身男女(全4回参加できる人)
- 定員　男女各15人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加料　800円(保険料、材料費)
- 持ち物　飲み物、筆記用具、室内用シューズ、汗拭きタオル
- 申込方法　住所、氏名、生年月日、電話番号、会場までの交通手段を明記してメールで
- 申込期限　10月26日(金)

※メールのタイトルを【健コン申込】として下さい。

※一週間以内に返信がない場合はお問い合わせ下さい。

メールアドレス　kenkou@city.numazu.lg.jp

子宮頸がん・乳がんの予防について

子宮頸がんは、20～30歳代の女性に、乳がんは、40～50歳代の女性に急増しています。しかし、いずれも初期には自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を受け、早期に発見することが重要です。

市では、20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を、30歳以上の女性に乳がん検診（2年に1度）を実施しています。今年度受診していない人は、10月31日(水)（クーポン対象者は12月末日）までに受診しましょう。

㊥㊐健康づくり課(保健センター)
☎055-951-3480

2018年

10月1日(月)～20日(土) 救急協力医

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 ☎055-958-0119

ホームページアドレス https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/

10月	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)		
1(月)	田沢医院	962-1205	大手町	坂小児科	931-3233	下香貫前原	田沢医院	962-1205	大手町
2(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	鈴木(州)医院	993-0430	裾野市佐野
3(水)	髙遠内科クリニック	926-8739	東椎路	田中医院	921-2053	高島町	ふじわらクリニック	924-8777	寿町
4(木)	森岡医院	962-1084	大岡	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	池田病院	986-1212	長泉町本宿
5(金)	花クリニック	987-9145	長泉町下土狩	よざ小児科	967-5722	原	萩野クリニック	966-7111	根古屋
6(土)	望星第一クリニック	922-0222	柳町	田中医院	921-2053	高島町	池田病院	986-1212	長泉町本宿
7(日)	森本クリニック 福士クリニック 東名裾野病院	976-5221 932-3553 997-0200	長泉町竹原 下香貫藤井原 裾野市御宿	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	西方外科 駿東整形	921-1333 922-8855	共栄町 高沢町
8(祝)	おおい医院 沼津リハビリテーション 大庭クリニック	922-8886 931-1911 995-1123	北高島町 上香貫蔓陀ケ原 裾野市佐野	すずきファミリー	960-0333	一本松	守重医院 関外科	931-2511 921-2185	我入道江川 花園町
9(火)	さはこクリニック	999-3850	長泉町中土狩	杉谷小児科	923-6543	筒井町	青木整形	922-0521	高島町
10(水)	岩渕内科医院	951-4579	添地町	りゅうじん医院	988-3133	長泉町下土狩	沼津大山クリニック	954-2274	大手町
11(木)	ひがしおかクリニック	941-8269	清水町柿田	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	池田病院	986-1212	長泉町本宿
12(金)	青沼クリニック	929-6205	大岡	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
13(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	聖隷沼津	952-1000	松下
14(日)	つかだ医院 あめみや内科 高桑医院	983-1577 935-1159 997-0486	清水町堂庭 吉田町 裾野市岩波	田中医院	921-2053	高島町	遠藤クリニック 東医院	975-8801 921-5520	清水町久米田 高沢町
15(月)	小林医院	966-7700	今沢	杉谷小児科	923-6543	筒井町	沼津整形	921-3791	共栄町
16(火)	杉山(和)医院	972-3223	清水町伏見	よざ小児科	967-5722	原	ひがしおかクリニック	941-8269	清水町柿田
17(水)	本村クリニック	969-0001	大塚	坂小児科	931-3233	下香貫前原	えがわ医院	921-5148	高島本町
18(木)	あそうクリニック	929-7575	筒井町	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	池田病院	986-1212	長泉町本宿
19(金)	森医院	966-2017	石川	りゅうじん医院	988-3133	長泉町下土狩	山本整形外科	989-8111	長泉町南一色
20(土)	池田病院	986-1212	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

科	10月7(日)	8(祝)	14(日)
耳鼻科 8時~17時	善得クリニック 0545-51-8733 富士市今泉	アミクリニック 981-3341 清水町長沢	里和耳鼻咽喉科 0545-23-1133 富士市伝法
眼科 8時~17時	はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	三島総合病院 975-3031 三島市谷田	桑名眼科 987-5575 長泉町下土狩
産婦人科 8時~17時	小島レディース 952-1133 大岡	前川産婦人科 999-0300 長泉町下長窪	市立病院 924-5100 東椎路
歯科 8時~17時	パル博愛歯科 962-0432 末広町	土屋歯科医院 962-3136 大岡	津野歯科医院 921-5164 大岡

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　静岡こども救急電話相談　☎#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 ※お間違いの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	平日	20時30分～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	土・日曜日、祝休日	18時～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