



ヘルスイنفォメーション

Health Information

下野市内の保険診療による禁煙治療を行っている医療機関

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。
 禁煙達成には「禁煙を開始する」「禁煙を続ける」という2つの難所があります。
 我慢するつらい禁煙は過去の話、**楽に禁煙する方法**を試してみませんか？

医療機関名	住 所	電話番号	診療受付時間	禁煙補助薬の処方	禁煙指導
石橋総合病院	下古山1-15-4	(53)1134	午後2時～4時（月曜・金曜）	○	○
海老原医院	小金井5-26-10	(44)0163	午前9時～11時30分（月・火・水・木・土・日曜） 午後3時～5時30分（火・水・木・土・日曜） ※ただし日曜は午後4時30分まで ※詳細は電話等でお問合せください	○	○
小金井中央病院	小金井2-4-3	(44)7000	呼吸器内科 午後2時～4時30分（月曜・木曜）	○	○
ことうだ腎クリニック	駅東5-13-16	(44)8345	午前9時～正午（月・火・水・木・金・土曜） 午後3時～5時（月・水・金曜）	○ （要予約）	○ （要予約）
佐藤内科	石橋839-14	(53)1305	午前9時～正午（月・火・水・木・土曜） 午後2時～7時（月・火・水曜） ※金曜は午後5時半、土曜は午後4時まで	○	○
自治医科大学 附属病院	薬師寺3311-1	(58)7123 (58)7132 (※呼吸器 内科直通)	呼吸器内科（禁煙外来） 午後2時～3時（第2・4水曜） 完全予約制になります。	○ （要予約）	○ （要予約）
			※6～8月は診療日に変動がある場合があるので予約時に要確認	予約専用電話 （呼吸器内科直通） 58-7123、58-7132 午後2時～3時	
若草クリニック	緑2-3291-1	(40)0123	午前9時～正午（月・火・金・土曜） 午前10時～正午（木・日曜） 午後3時～6時（月・火・金・土曜）	○	○

治療内容・費用等詳細については、直接医療機関にご確認ください。



【問い合わせ先】
 健康増進課
 ☎(32)8905

- ① 菌をつけない**
 食べ物に菌がつかないように手洗いをしましょう。
- ② 細菌を増やさない**
 食品を購入したら低温で保存し、早めに冷蔵庫に入れて食べましょう。
- ③ 細菌をやっつける**
 お肉料理はしっかりと加熱をしましょう。また、使用器具は洗剤でよく洗いましょう。

食中毒予防の三原則

これらの細菌による食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。

夏の時期は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。なかでも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」などで、特に抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。

食中毒にご注意ください

お知らせ