

2023年11月より公開

「わが街事典」電子ブックで 習志野市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも知りたい情報を
「わが街事典」アプリでチェック

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



スマートフォン



パソコン



タブレット



「MY本棚」機能で、 お手軽に情報をチェック!

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存
されますので、読みたくなったときはすぐに
読むことができます。

ダウンロード方法や
対応端末など
詳しくはこちら➡



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

医療・生活ガイドインデックス

 **習志野市医師会** 126

 **医療ガイドマップ 病院・医院・薬局** 128

 **習志野市歯科医師会** 134

 **医療ガイドマップ 歯科医院** 136

 **習志野市薬剤師会** 138

 **リフォームの基礎知識** 140

 **習志野商工会議所** 142

 **STOP! 特殊詐欺** 143

「医療・生活ガイド」ページは、暮らしに役立つ情報を掲載しております。なお、地図のページにしましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。





習志野市医師会

習志野市医師会よりご挨拶

公益社団法人 習志野市医師会 会長 三束 武司

平素より習志野市医師会活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

習志野市医師会は現在77の医療機関(6病院、71診療所)から173名の会員が参加しております。総合病院から診療所まで市内の多くの医療機関が参加し、地域医療に貢献すべく、日頃より市民の皆様へ安全で質の高い医療を提供できるよう努めております。

それぞれの医療機関には得意分野があり、かかりつけ医として幅広く日常的な疾病や外傷に対応するクリニック、より専門的に集約して特定の臓器や疾患を中心に診療するクリニックや病院、在宅医療や健診を専門とするクリニックなど、個々の特性を活かしつつ、お互いが密に連携を取り合いながら日々奮闘しております。また近隣市の医師会などとも積極的な連携を図り、市内の診療所および病院で対応困難なケースについては、相談や紹介も行なっているところです。

習志野市は千葉市や船橋市といった政令市・中核市に挟まれた比較的小さな街です。その分、会員同士のお互い顔の見える連携が取りやすく、患者様のメリットも大きいのではないかと自負しております。また市役所や歯科医師会・薬剤師会とのパイプも太く、行政と連携して防災医療や在宅医療、認知症対策、介護連携等にも力を入れているところです。

医師会員は各病院やクリニックの日常診療の傍ら、下記のような医師会活動を分担して行なっております。さらに新型コロナ対策として、ワクチン接種(個別・集団)や、臨時検査センターならびに休日発熱外来の開設も行なっております。限られた時間とマンパワーの中、これからも市民や周辺地域のみなさまのお役に立てるように、会員一同引き続き精進して参る所存です。引き続きご支援下さいますようお願い申し上げます。



医師会の活動

検診事業

今日健康であるあなたが、明日もあさっても同じように元気であるという保障はありません。

- 健康で過ごせる明日のために、今日の健康をチェックしましょう。
- 病は、小さな芽のうちに摘み取ってしまいましょう。

学校保健事業

習志野市内の公立小学校、中学校、幼稚園、保育所、市立習志野高校、県立実籾高校、津田沼高校の学校医、嘱託医を習志野市医師会の会員が分担して担当しています。内科系、耳鼻科、眼科の医師が配属されており、春の一斉健診、学校保健委員会への参加など、校長先生、養護の先生たちと密な連絡をとり、学校保健の向上に努力しています。また、学校の先生方の健康管理もしています。

介護保険

私達・習志野市医師会は、介護保険制度を実施するに当たって様々な面で、全面的にバックアップしています。

母子保健健診

- 妊婦健診 …… 千葉県からの委託で、産婦人科医院において、妊婦健診を受けることができます。
- 乳幼児健診 …… 私達、小児科医や内科医はお子さんたちの健やかな成長にお役立て出来るように、県や市の健診事業に参加しています。

予防接種

予防接種は大切なお子様を病気から守ってくれますので、忘れずに計画的に接種しましょう。

救急診療

- 休日当番医 …… 日・祝日、年末年始(午前9時より午後5時まで) / テレホンサービス TEL 452-9900
- 夜間 …… 習志野市急病診療所 TEL 451-4205 / テレホンサービス TEL 452-9900
- 二次救急医療 …… 入院・検査などが必要な重症な人の診察 夜間毎日、日・祝日、年末年始の昼間、土曜日(病院輪番制) 午後市内の病院が交代で内科及び外科を担当

市民の健康フェア

公衆衛生の一環として習志野市と共に「健康フェア」を開催しています。

その他の活動

病後児保育室「キッズケアルームなでしこ」を市の委託事業で行っています。
※詳しくは「キッズケアルームなでしこ」TEL 473-7872または市の子育て支援課にお問合せください。
病後児保育室「ケアルームつくしんぼ」を市の委託事業で行っています。
※詳しくは「ケアルームつくしんぼ」TEL 471-0844または市の子育て支援課にお問合せください。

公益社団法人 習志野市医師会

〒275-0014 千葉県習志野市鷺沼 1-2-1 TEL 452-6766 FAX 452-6010

公益社団法人 習志野市医師会 病院・医院リスト

名称	電話番号	所在地	名称	電話番号	所在地
青木眼科	475-1069	大久保 1-29-15	中嶋医院	476-3651	谷津 5-5-9
赤松眼科医院	453-3651	袖ヶ浦 4-17-5	習志野クリニック	452-9542	袖ヶ浦 4-17-3
秋津産科婦人科	452-3541	秋津 5-12-1	習志野第一病院	454-1511	津田沼 5-5-25
あすか山レディースクリニック	403-1115	津田沼 1-11-17-5F	ハートクリニック村山	452-2222	鷺沼 3-20-8
あそう眼科	473-3999	谷津 1-14-20	ひらの医院	403-7111	本大久保 1-5-7
あんどろクリニック	476-1111	実籾 4-6-7	ひらのメディカルクリニック	409-7800	谷津 3-1-12
井坂眼科医院	474-4811	実籾 5-2-12	ファミリー産院つだぬま	489-5550	奏の杜 3-4-17
いばた眼科クリニック	403-5445	津田沼 3-23-9	ふじさき内科クリニック	479-2241	藤崎 3-25-13
井幡整形外科	473-2233	東習志野 6-13-19	古川医院	475-2976	大久保 2-14-20
大久保クリニック	403-3533	本大久保 4-14-10-102	ふるもと整形外科	455-6336	大久保 4-9-11
大久保耳鼻咽喉科医院	478-4133	本大久保 3-9-2	ほしかわクリニック	470-5505	実籾 2-15-23
大久保皮膚科	474-1150	大久保 2-2-1	細川医院	472-0591	本大久保 2-10-31
太田医院	452-2417	津田沼 4-3-2	マイ形成外科スキンクリニック	411-4417	奏の杜 3-16-10-1F
尾高内科・胃腸クリニック	477-5525	奏の杜 1-12-3-2F	まえだこどもクリニック	403-1000	大久保 2-2-1-2F
かすみクリニック	453-2266	香澄 2-9-9	蒔田医院	451-4702	秋津 4-13-5
奏の杜さとう小児科	473-0310	奏の杜 1-12-3-2F	蒔田クリニック	403-2070	実籾 5-1-7
奏の杜耳鼻咽喉科 千葉いびき・無呼吸クリニック	403-2226	奏の杜 3-3-17	まきた内科医院	473-1510	谷津 5-6-14
奏の杜整形外科	411-9511	谷津 7-7-1-4F	真希レディースクリニック	403-1177	津田沼 1-2-8
クリニックあらい	451-5005	香澄 6-4-4	松信ウィメンズクリニック・ こどもクリニック	(産) 473-1928 (小) 407-0123	本大久保 3-5-27
こいずみクリニック	409-6835	谷津 1-15-3-1F	みつかりウマチクリニック	409-4032	谷津 1-16-1
こころの杜クリニック	472-0556	谷津 7-10-3-2F	三橋眼科医院	452-3026	津田沼 5-8-25
さきたに内科・内視鏡クリニック	470-5155	谷津 7-7-1-4F	三橋病院	472-8121	実籾 2-21-1
さくらライフ津田沼クリニック	050-6875-0070	津田沼 1-3-11-3F	実籾外科整形外科	472-6311	実籾 5-29-1
すずき耳鼻咽喉科	455-4133	泉町 3-1-5	実籾診療所	472-0431	実籾 1-5-2
袖ヶ浦西クリニック	452-1006	袖ヶ浦 1-7-4	みんなの皮ふ科・形成外科津田沼	409-3737	谷津 7-7-1-4F
高橋クリニック	408-0550	谷津 4-8-45	村井クリニック	477-6171	花咲 1-11-5
千葉県済生会習志野病院	473-1281	泉町 1-1-1	メディカルスクエア奏の杜クリニック	406-5001	奏の杜 2-1-1
津田沼医院	479-2611	津田沼 1-18-45	谷津駅前あじさい眼科	453-1114	谷津 4-6-19
津田沼駅前クリニック	455-3290	津田沼 1-2-8	谷津こどもファミリークリニック	411-6812	谷津 4-6-19-2F
津田沼こどもクリニック	402-3943	津田沼 1-15-31	谷津総合クリニック	451-8235	谷津 3-12-36 2A
津田沼ザ・タワークリニック	406-3001	谷津 1-15-22-1F	谷津干潟こどもアレルギークリニック	405-2206	袖ヶ浦 1-12-8
津田沼耳鼻科クリニック	470-3387	谷津 7-7-1-4F	谷津保健病院	451-6000	谷津 4-6-16
津田沼すぎむらクリニック	477-1306	奏の杜 1-12-3-2F	山川医院	472-1378	大久保 4-10-17
津田沼中央総合病院	476-5111	谷津 1-9-17	よこやま内科クリニック	455-7111	泉町 3-1-5
津田沼南クリニック	476-0078	奏の杜 3-3-15	吉岡医院	472-8821	藤崎 6-15-16
てらお眼科	472-4122	東習志野 2-7-8	吉川耳鼻咽喉科医院	474-0215	津田沼 3-3-4
東京湾岸リハビリテーション病院	453-9000	谷津 4-1-1	よしごえクリニック内科・胃腸科	403-3866	津田沼 3-23-9
徳山内科医院	453-3515	津田沼 7-16-19	渡瀬耳鼻咽喉科医院	473-1133	実籾 5-2-12
豊崎循環器内科クリニック	470-3330	大久保 1-23-8-1F			

(令和5年8月1日現在)

医療・生活ガイド

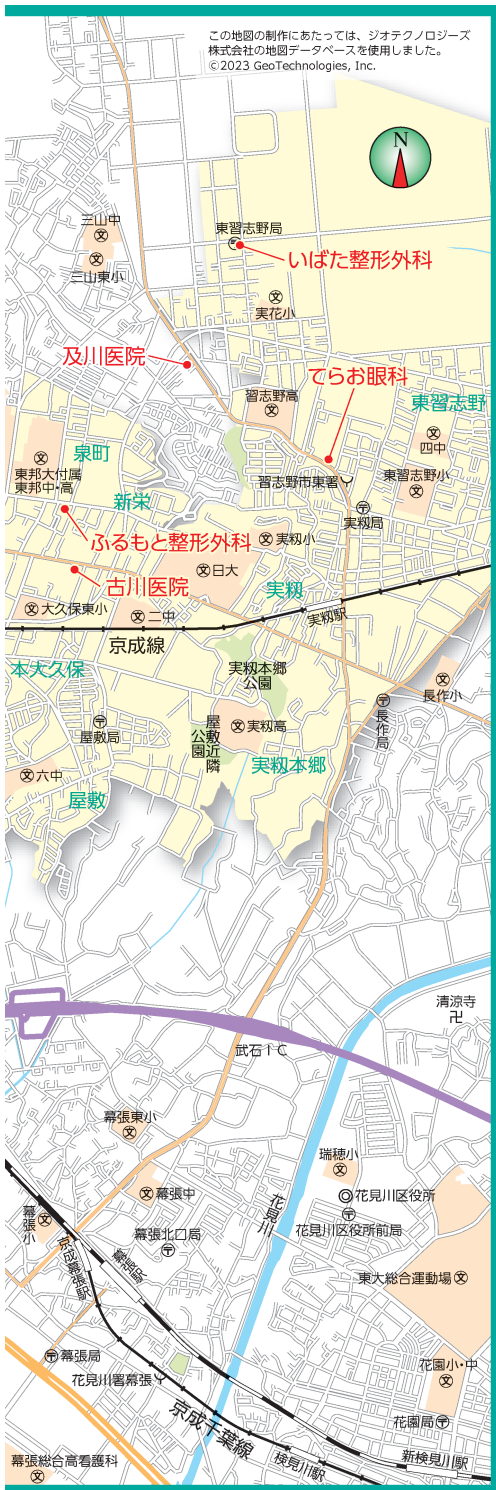


習志野市 医療ガイドマップ



医療・生活ガイド






気持ちよく眠りにつくために

寝る前にリラックスタイムをもとう


お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。



心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽くあけて、ハアとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。






習志野市 医療ガイドマップ



医療・生活ガイド







習志野市 医療ガイドマップ



医療・生活ガイド



病院・医院・薬局 津田沼・谷津エリア②

このページは有料広告ページです



気持ちよく眠りにつくために

眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



医療・生活ガイド

気持ちよく眠りにつくために

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事而就寝の2時間前までにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。

