

# 北区の医院・診療所リスト

下記リストは令和4年6月1日現在で堺市に届け出のあった医療機関の情報を基に作成しています。

▶P85～90の地図をあわせてご覧ください(番号を地図に表記しています)。

番号	医療機関名	所在地	電話番号
<b>病院</b>			
1	医療法人田中会田中病院	奥本町1丁216	251-0005
2	タマダ病院	蔵前町2丁15-39	251-8811
3	医療法人方佑会榎木病院	黒土町3002-5	257-0100
4	医療法人若葉会堺若葉会病院	新金岡町4丁1-7	255-1001
5	医療法人紀和会正風病院	新金岡町5丁1-3	255-0051
6	独立行政法人労働者健康安全機構大阪労災病院	長曾根町1179-3	252-3561
7	独立行政法人国立病院機構近畿中央胸部疾患センター	長曾根町1180	252-3021
8	医療法人杏林会金岡病院	中長尾町2丁4-3	252-2461
9	医療法人以和貴会金岡中央病院	中村町450	252-9000
10	吉川病院	東三国ヶ丘町4丁1-25	259-0100
11	医療法人以和貴会北条病院	百舌鳥陵南町1丁77-1	277-1120
<b>診療所</b>			
12	医療法人たかみね眼科	奥本町1丁4	250-9728
13	医療法人紀陽会北花田クリニック	奥本町1丁232	256-0232
14	医療法人栄健会どて内科医院	金岡町1182-45	260-4300
15	医療法人安和会なかもずクリニック	金岡町1382-1	253-9300
16	医療法人まつお小児科	金岡町1382-1	258-4646
17	まっかクリニック	金岡町1423-4 ビッグカーサC棟1F	275-4429
18	医療法人喜多クリニック なかもず診療所	金岡町1423-77	258-8760
19	医療法人松山医院	金岡町1591-5	257-0240
20	医療法人佑和会吉岡クリニック	金岡町2305	256-1720
21	あけど小児科	金岡町3025-12	242-7801
22	柳原医院	金岡町704-2 エバークリーン金岡1-103	257-0350
23	西川医院	金岡町893	252-8565
24	当麻眼科医院	金岡町893	258-1352
25	医療法人葵会あおいクリニック	北長尾町1丁2-2 サンライズ堺207	247-7651
26	福井耳鼻咽喉科	北長尾町1丁6-11	258-8736
27	医療法人治衛会まるたに眼科クリニック	北長尾町1丁7-10	259-4848
28	中洲整形外科	北長尾町2丁3-26	252-1212
29	中産婦人科	北長尾町2丁4-15	252-0634
30	整形外科ひろクリニック	北花田町2丁4-1 コブリー1F	250-5551
31	医療法人緑秀会笹井耳鼻咽喉科医院	北花田町3丁17-3 東洋ビル2F	254-0027
32	松下眼科	北花田町3丁17-4 ディーセント北花田1F	258-3416
33	医療法人近藤クリニック	北花田町3丁18-1	240-7220
34	マロズスキンクリニック	北花田町3丁18-18 ジョイフルフタバビル2F	276-4133
35	医療法人小川クリニック	北花田町3丁22-2	254-2648
36	医療法人田中内科クリニック	北花田町3丁26-5 カナート浅香1F	257-9981
37	典子エンジェルクリニック	北花田町3丁28-10	254-8875
38	医療法人いけだこどもクリニック	北花田町3丁45-40	250-4152
39	なかの整形外科クリニック	北花田町3丁45-40 北花田メディカルシティ2F	240-1919
40	いこま内科・眼科クリニック	北花田町3丁45-40 北花田メディカルシティ3F	256-2323

番号	医療機関名	所在地	電話番号
41	いずみ皮膚・形成外科クリニック	北花田町3丁45-40北花田メディカルシティ5F	250-7870
42	医療法人一隅会川上クリニック	北花田町4丁99-15	250-6211
43	医療法人植田クリニック	蔵前町1丁7-2	253-0515
44	豊田眼科	蔵前町1丁18-16	255-5152
45	医療法人紺屋泌尿器科	蔵前町2丁1-13	252-1511
46	すぎたに内科クリニック	蔵前町3丁2-8 サンロード蔵前105	257-5585
47	みずもと皮膚科	蔵前町3丁2-8	250-5046
48	みみはらファミリークリニック	蔵前町3丁5-47	252-1507
49	八木外科	東雲東町1丁5-25	251-5251
50	松永医院	東雲東町1丁10-12	259-2224
51	医療法人高村医院	東雲東町2丁1-15	251-2020
52	長谷川医院	東雲東町2丁5-13	252-7846
53	森本医院	新金岡町2丁5-1-22	253-0405
54	西山内科医院	新金岡町3丁4-3-115	254-0054
55	医療法人以和貴会あいメンタルクリニック	新金岡町5丁1-1 プレスボシんかな3F	240-1130
56	田中耳鼻咽喉科	新金岡町5丁1-1 プレスボシんかな3F	255-7177
57	さえきクリニック	新金岡町5丁3-10	252-8882
58	医療法人 つつし眼科クリニック	新金岡町5丁3-107	240-8484
59	万代神経科クリニック	長曾根町12 アングルス301	257-0580
60	医療法人郷人会 中村耳鼻咽喉科	長曾根町719-1	240-0087
61	しんかなクリニック	長曾根町720-1 2F	255-5929
62	だんホームクリニック	長曾根町1207-7	246-6611
63	在宅山田クリニック	長曾根町1249	250-1717
64	江本クリニック	長曾根町1467-1 メディカルエイトワンビル1F	240-0122
65	医療法人たけなかつクリニック	長曾根町1467-1 メディカルエイトワンビル2F	240-0080
66	医療法人好輝会 梶本クリニック新金岡分院	長曾根町1467-1 メディカルエイトワンビル3F・4F	256-3456
67	棚橋内科・循環器科	長曾根町1469-1	256-2566
68	医療法人輝照会末吉内科	長曾根町1912	256-2330
69	医療法人平治会大田クリニック	長曾根町3024-34	259-5300
70	麻酔科薬クリニック	長曾根町3056-9先野ビル1F	259-1105
71	医療法人元季会今野クリニック	長曾根町3065-1	240-3510
72	医療法人健亘会政田整形外科・リウマチ科	長曾根町3065-8 政田ビル1F	246-7570
73	医療法人健亘会まさ田クリニック	長曾根町3065-8 政田ビル3F	246-7557
74	加藤内科・循環器科クリニック	長曾根町3069-5 中島ビル4F	258-8282
75	もじ子どもクリニック	長曾根町3069-6 新金岡ビル1F	240-5155
76	医療法人思惟会 泌尿器科かわだクリニック	長曾根町3069-6 新金岡ビル2F	240-0085
77	医療法人優光会 おかもと眼科クリニック	長曾根町3069-6 新金岡ビル3F・4F	246-4113
78	いなたにクリニック	長曾根町3069-9 カルム新金岡2F	257-7268
79	医療法人佳和会 たらもと脳神経外科クリニック	長曾根町3082-1 クリニックステーションなかもず1F	240-2021
80	よこクリニック	長曾根町3082-1 クリニックステーションなかもず2F	240-2760
81	しょうのクリニック	長曾根町3082-1 クリニックステーションなかもず2F-B	240-2370
82	医療法人契成会 ひのうえ眼科 なかもず院	長曾根町3082-1 クリニックステーションなかもず3F-A	250-8186

番号	医療機関名	所在地	電話番号
83	藤原内科クリニック	長曾根町3083-8 アル・ポート1F	250-6602
84	医療法人荒巻会 あらまき整形外科クリニック	長曾根町3084-21	257-9919
85	久保整形外科クリニック	中長尾町2丁1-21	258-3565
86	辻野医院	中長尾町2丁3-13	251-0125
87	津田クリニック	中長尾町4丁5-3 クラウンセゾン堺1F	257-2033
88	ムカイ・クリニック	中長尾町4丁5-3 クラウンセゾン堺1F	240-1835
89	やまもと消化器内視鏡・外科クリニック	中百舌鳥町2丁2 2F	275-9907
90	医療法人社団ワッフルぐんぐんキッズクリニック	中百舌鳥町2丁21 大休ビル1F	275-8502
91	医療法人首花会 なかもずこころのクリニック	中百舌鳥町2丁23 ポルト中百舌鳥ビル2F・3F	240-7830
92	なごこ耳鼻咽喉科	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず202号	253-8715
93	医療法人さわだ眼科	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず301号	258-8025
94	高田内科クリニック	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず3F	251-2663
95	なかもず河田クリニック	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず4F	255-4124
96	医療法人甲潤会 なかもず女性クリニックヤギ	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず4F	259-1107
97	医療法人阮究会梅田皮膚科	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず501号	255-3712
98	医療法人大貴会 ぼり泌尿器科クリニック	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず502号	253-7890
99	吉田美容形成クリニック	中百舌鳥町2丁40-1 VAなかもずビル3F	254-0783
100	医療法人かじもと内科 糖尿病・内分泌内科	中百舌鳥町2丁48 カーサ中百舌鳥1F	246-0770
101	医療法人財団健康睡眠会 やまがた呼吸器内科クリニック	中百舌鳥町2丁72 リズィエール2F	253-6590
102	植田こころのクリニック	中百舌鳥町2丁107 クレールなかもず3F	254-2001
103	医療法人晴天会 三宅皮膚科・美容皮膚科	中百舌鳥町3丁341-1	267-4812
104	太田神経内科クリニック	中百舌鳥町4丁463-9	252-4110
105	なかもず胃腸肛門クリニック	中百舌鳥町4丁574 エイトワンビル1・2F	252-8484
106	医療法人好輝会 梶本クリニック分院	中百舌鳥町4丁615-1	250-2960
107	かしわぎ眼科	中百舌鳥町5丁8 マンション「ヒロ」1F	253-8510
108	中川整形外科クリニック	中百舌鳥町5丁10 コーポベル1F	254-6767
109	はやし内科クリニック	中百舌鳥町5丁22 カサレスなかもず2F	240-0611
110	医療法人真名会 奥田皮膚科医院	中百舌鳥町5丁729-2	276-4755
111	岡クリニック	中百舌鳥町5丁797	252-2010
112	医療法人敬任会中百舌鳥おかもと内科医院	中百舌鳥町6丁825	252-0451
113	小林小児科医院	中百舌鳥町6丁861	252-2149
114	小林内科医院	中百舌鳥町6丁867	252-6200
115	もり耳鼻咽喉科	中百舌鳥町6丁882-1 植松ビル1F	250-8669
116	医療法人西山会西山医院	中百舌鳥町6丁998-3 中百舌鳥公園団地6号棟101	259-7511
117	医療法人竹中医院	東浅香山町1丁51-5	251-1689
118	大村内科	東浅香山町1丁119	255-8887
119	医療法人岩崎医院	東浅香山町2丁337	252-0816

番号	医療機関名	所在地	電話番号
120	医療法人あさか会 あさかクリニック	東浅香山町2丁348-1	251-1116
121	花田医院	東浅香山町3丁13	252-3279
122	医療法人谷医院	東浅香山町3丁21-38	252-2686
123	たまち眼科クリニック	東浅香山町4丁1-12 イオンモール堺北花田4F	246-3383
124	医療法人はなまるメンタルクリニック	東浅香山町4丁6 圭祐館2F	240-1108
125	明石医院	東三国ヶ丘町5丁2-17 SATOMOビル1F	240-8608
126	医療法人貫通会 もりた整形外科クリニック	東三国ヶ丘町5丁2-17 SATOMOビル2F	240-8820
127	なかの医院	東三国ヶ丘町5丁7-5	252-3504
128	黒部医院	大豆塚町1丁1-1	252-0929
129	くさか内科医院	南長尾町2丁1-21	240-9371
130	医療法人藤田医院	南花田町302-14	251-4110
131	なめだりハビリテーションクリニック	南花田町1692-2	246-9641
132	瓦谷クリニック	南花田町1693-1	252-0022
133	医療法人博慶会 まつだ消化器糖尿病クリニック	宮本町2 村上ビル1F	247-7500
134	重田メンタルクリニック	宮本町4-3 奥野ビル2F	252-5141
135	佐々木内科クリニック	百舌鳥赤畑町2丁55-1 TSカーサセコンドマンション1F	250-0200
136	医療法人六支会 つなぐ在宅内科クリニック	百舌鳥赤畑町3丁204-3	251-7548
137	医療法人健慶会 奥田内科医院	百舌鳥赤畑町4丁254-1 山田医療ビル3F	246-8877
138	医療法人山田眼科医院	百舌鳥赤畑町4丁254-1 山田ビル1・2F	246-8866
139	今井医院	百舌鳥赤畑町4丁343-5	257-1682
140	医療法人大西内科クリニック	百舌鳥北町1丁10 ライブコート三ヶ丘1F	250-7255
141	医療法人岩本診療所	百舌鳥北町3丁125-292	259-1000
142	医療法人厚世会 厚世会医院	百舌鳥北町4丁163	259-2780
143	是枝医院	百舌鳥北町4丁185	252-2636
144	医療法人吉田医院	百舌鳥北町5丁403	252-2750
145	しらすぎ診療所	百舌鳥北町5丁412	252-1856
146	医療法人北野医院	百舌鳥町1丁9-13	258-6720
147	医療法人西谷内科	百舌鳥町2丁418	258-1341
148	医療法人善裕会 さわだメンタルクリニック	百舌鳥町3丁1-3 牧原ビル2F	252-0101
149	うめむら医院	百舌鳥町3丁1-6	255-4976
150	医療法人中山内科医院	百舌鳥町3丁21-7	257-0380
151	医療法人桜首会 野崎レディースクリニック	百舌鳥町3丁32-4	252-3347
152	医療法人 中内こどもクリニック	百舌鳥西之町2丁533-1	240-8080
153	山戸クリニック	百舌鳥本町1丁7-2	258-1520
154	医療法人大泉会 いずみクリニック	百舌鳥本町2丁401	257-6226
155	にしむらクリニック	百舌鳥本町3丁8-7	242-6063
156	三条クリニック	百舌鳥陵南町2丁626 センターコート・ナカモズBLD B-5	281-0099
157	加藤耳鼻咽喉科医院	百舌鳥陵南町2丁627	277-8605
158	赤星神経内科クリニック	百舌鳥陵南町3丁163 北野コンパクトオフィスE号	275-9020

# 北区の歯科医院リスト

▶P91～94の地図をあわせてご覧ください(番号を地図に表記しています)。

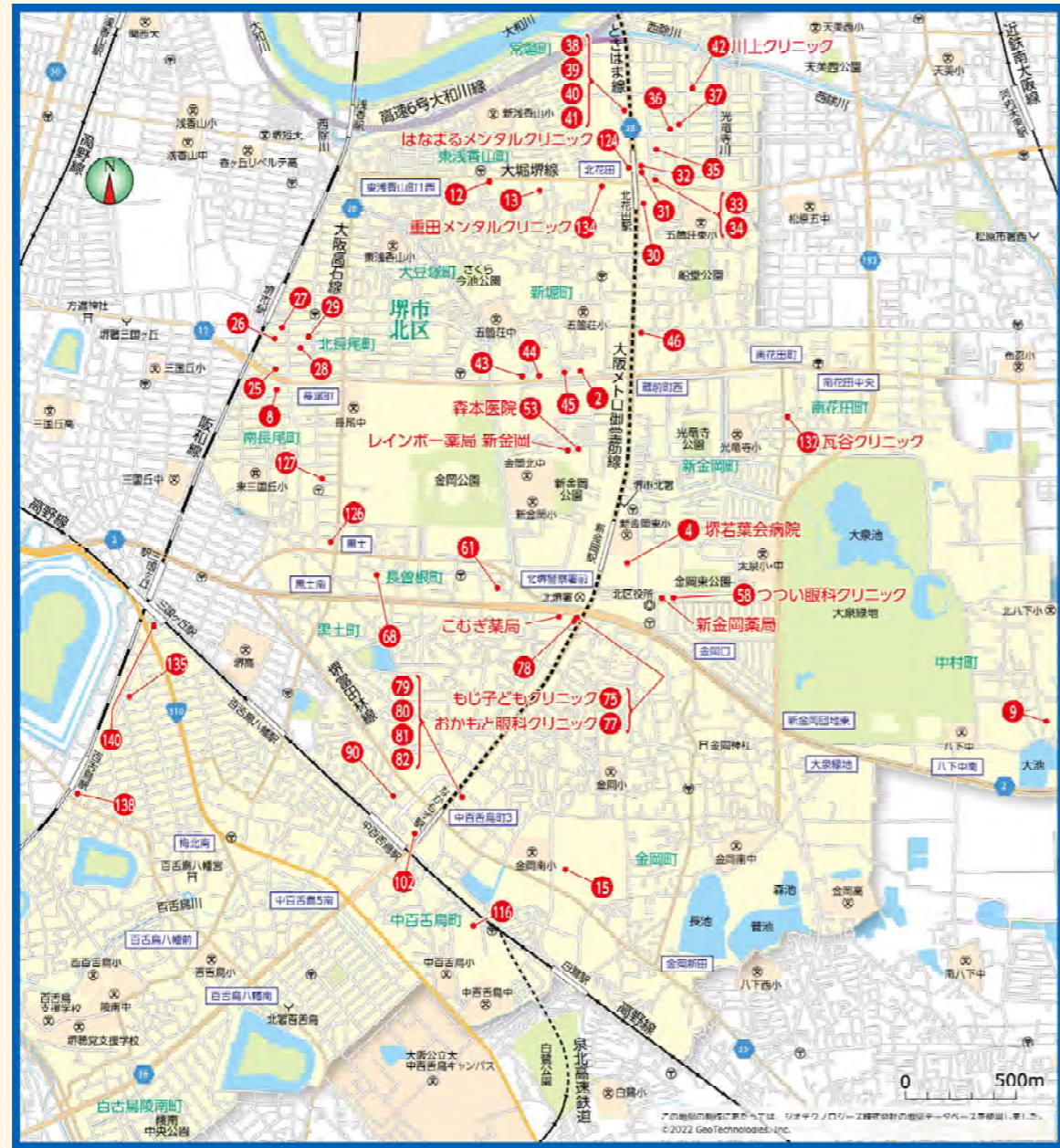
番号	医療機関名	所在地	電話番号	番号	医療機関名	所在地	電話番号
159	医療法人谷歯科医院	奥本町1丁15	253-4180	192	おとのは歯科	新金岡町5丁1-1 フレボしんかな3F	246-6480
160	あらい歯科医院	奥本町1丁43 Hisビル北花田1F	252-6480	193	しみず歯科クリニック	新金岡町5丁3-101 新金岡グリーンハイツ1F	240-2332
161	医療法人五月会 香川金岡歯科医院	金岡町538-5 明芳ビル1F	253-8263	194	いえいりファミリー歯科	新金岡町5丁3-110 エスポワール新金岡1F	257-4182
162	はやの歯科クリニック	金岡町549 1F	240-8148	195	福田歯科医院新金岡診療所	新金岡町5丁3-201	251-8241
163	森歯科医院	金岡町704-2 エバーグリーン金岡1号館101	257-3539	196	稲本歯科医院	新金岡町5丁4-59	254-1116
164	いわがみ歯科 なかもずクリニック	金岡町1382-1 なかもずエストコート2F	275-4818	197	WAKI DENTAL CLINIC	長曾根町12	250-8241
165	医療法人雄和会 やすふく歯科クリニック	金岡町1423-4 ビッグカーサ 堺しらすぎ駅前C棟1F	255-8461	198	医療法人五月会 香川新金岡歯科医院	長曾根町720-1	252-8566
166	医療法人教歯会 奥田歯科医院本院	金岡町1573-5	257-2172	199	倉橋歯科医院	長曾根町3069-5中嶋ビル3F	255-4181
167	青野歯科医院	金岡町1820 白サギスカイハイツ101	286-2234	200	三宅歯科医院	長曾根町1213-5 長曾根ホワイトコーポ101	255-8148
168	たけべ歯科医院	金岡町2216-4 田中ビル1F	250-0648	201	ヒロ歯科	長曾根町1585-1 アルソティ1F	255-8046
169	浅野歯科医院	金岡町3008-1	258-2992	202	永山歯科医院	長曾根町1667 ボラーレ1F	255-6322
170	中野歯科医院	北長尾町1丁4-12	252-1931	203	医療法人優社 堺なかもず歯科	長曾根町3029-9	257-7800
171	川崎歯科	北長尾町1丁6-17	252-2172	204	万代歯科医院	長曾根町3046-7 メゾンドール中百舌鳥1F	253-8241
172	ココ歯科・矯正歯科 -川本 歯科診療所-	北長尾町1丁7-5 JR堺市駅前アサヒビル1F	257-1818	205	医療法人幸夢会 しんかな歯科	長曾根町3069-9 カルム新金岡B.L.D1F	252-0418
173	笹井歯科クリニック	北長尾町2丁5-11 ロイヤルパレスビル1F	252-2506	206	医療法人謙信会なかもず あおぞら歯科クリニック	長曾根町3081	255-8240
174	中歯科	北長尾町2丁5-22	251-6253	207	松浦歯科クリニック	長曾根町3081-21	246-4618
175	もり歯科医院	北長尾町6丁4-1	251-3010	208	医療法人二和会 なかもず田中歯科	長曾根町3084-10	251-4182
176	医療法人幸夢会 きたはなだますだ歯科	北花田町2丁4-1 コブリー1F	246-0418	209	杉本仁歯科	中長尾町1丁8-3	259-4618
177	しもだ歯科クリニック	北花田町2丁219 エミネンス北花田1F	240-1118	210	山本歯科医院	中長尾町2丁2-26	252-0980
178	小山歯科	北花田町3丁17 レジデンス北花田201	254-1180	211	岡坂歯科医院	中長尾町3丁1-21	252-0287
179	ふじた歯科クリニック	北花田町3丁17-6 ホリゾンビル1階	275-4617	212	大野歯科医院	中長尾町3丁4-18	255-0008
180	医療法人幸優会さかなか歯科	北花田町3丁18-11 ベルドミール浅香102号	267-4358	213	なかもずデンタルスタジオ	中百舌鳥町2丁20 フロー リッシュエノキダビル1F	250-0418
181	医療法人さくら会 さくら歯科北花田院	北花田町3丁18-18 ジョイフルフタバ1F	254-6480	214	なかもずデンタルプレシャス	中百舌鳥町2丁20 フロー リッシュエノキダビル301	251-0418
182	吉田歯科医院	北花田町3丁26-5 カナート浅香1F	253-8468	215	林歯科クリニック	中百舌鳥町2丁39 クリスタルなかもず201号	258-1145
183	バンドウ歯科	蔵前町1丁1-3 クラマエハイツ1F	255-4433	216	医療法人清健会ニコニコ 歯科なかもず駅前クリニック	中百舌鳥町2丁42 Fineなかもず1F	252-5150
184	大曲歯科医院	蔵前町1丁7-11	255-0418	217	ますだ歯科	中百舌鳥町2丁56 第一ゼミ 中百舌鳥ビル101号室	240-0418
185	松永歯科医院	蔵前町2丁1-6 金岡パークヴィラ1F	259-6477	218	河原歯科	中百舌鳥町2丁69 ラレックス 中もずBSビル302号	251-7646
186	住友歯科医院	蔵前町3丁2-8 サンロード蔵前104	250-3117	219	出雲歯科医院	中百舌鳥町3丁375-7	259-0077
187	仁木歯科クリニック	蔵前町3丁5-58	230-4646	220	竹内矯正歯科医院	中百舌鳥町4丁82-1	252-8148
188	水野歯科医院	東雲東町1丁4-10	255-8281	221	向竹歯科医院	中百舌鳥町4丁87-1	250-4114
189	くまもと歯科医院	新金岡町2丁5-1-11	251-5050	222	小林歯科医院	中百舌鳥町5丁21	250-0895
190	医療法人樋口歯科診療所	新金岡町3丁4-8	252-6487	223	医療法人真名会奥田歯科医院	中百舌鳥町5丁729	257-5077
191	おひさま歯科 新金岡クリニック	新金岡町4丁1-11 2F	252-8110	224	医療法人大鶴会 なかもず矯正歯科クリニック	中百舌鳥町5丁758 アキボウビル本館3F	251-7701
				225	岡歯科医院	中百舌鳥町5丁797	251-7567

下記リストは令和4年6月1日現在で堺市に届け出のあった医療機関の情報を基に作成しています。

番号	医療機関名	所在地	電話番号
226	増田歯科診療所	中百舌鳥町6丁998-3 中百舌鳥公園団地6-102	257-0053
227	篠田歯科医院	東浅香山町1丁1-3	251-4471
228	日野歯科医院	東浅香山町1丁142-1	252-0086
229	医療法人あわた歯科クリニック	東浅香山町1丁145	252-2180
230	永橋歯科クリニック	東浅香山町2丁74-25 和伸ビル1F	255-2500
231	いわさき歯科	東浅香山町2丁337	258-1043
232	高麗歯科	東浅香山町3丁21-34	251-1801
233	ひまわり歯科	東浅香山町4丁1-12 イオンモール堺北花田4F	275-8211
234	医療法人浩彩会てらち歯科	東浅香山町4丁6 圭祐館2F	256-3320
235	野口歯科医院	南花田町228-12 シティオ南花田2F	253-1722
236	川上歯科医院	宮本町4-3 奥野ビル2F	251-1188
237	おおた歯科・口腔外科 クリニック	百舌鳥赤畑町1丁1 プリリア ントグリーン三国ヶ丘1F	246-4182
238	小島歯科	百舌鳥赤畑町1丁7	257-2320
239	うのデンタルクリニック	百舌鳥梅町3丁44-5	250-6480
240	上田歯科医院	百舌鳥赤畑町3丁141-1	259-1301
241	医療法人都明会 もずデンタルクリニック	百舌鳥赤畑町3丁161-1	254-1817
242	河辺歯科医院	百舌鳥赤畑町4丁251	252-0541
243	石田歯科医院	百舌鳥赤畑町5丁363	252-0912
244	くりたに歯科	百舌鳥梅町1丁6 ワイズアーク三国ヶ丘1F	240-5010
245	磯田歯科医院	百舌鳥梅町4丁231-6	259-3787
246	中野歯科医院	百舌鳥梅町5丁427-7	255-0814
247	医療法人よつば徳祐会 松井歯科	百舌鳥梅町1丁26-2	257-2418
248	藤田歯科	百舌鳥梅町3丁1-4 第一日清ビル2F	259-4011
249	川崎歯科医院	百舌鳥梅町3丁25-4 N・Mビル2F	256-6480
250	医療法人梅香路正歯科医院	百舌鳥梅町3丁45-8	257-0507
251	しんかわ歯科クリニック	百舌鳥梅町3丁57-1 シャバーニ1F	275-8725
252	片之坂歯科医院	百舌鳥西之町3丁529 アクティ中もずビル2F	255-6480
253	もず駅前わたなべ歯科	百舌鳥本町1丁1-4 Signet百舌鳥101号室	255-1100
254	吉野歯科医院	百舌鳥陵南町3丁184	270-4148
255	みちうら歯科医院	百舌鳥陵南町3丁396-1	278-6487

# 医療機関マップ 1 〈病院・医院・薬局・薬店〉

▼地図中には、広告をご掲載いただいた施設名を表示しています。番号はP81～82の病院・診療所リストをあわせてご覧ください。



## 北区

ここは有料広告掲載ページです



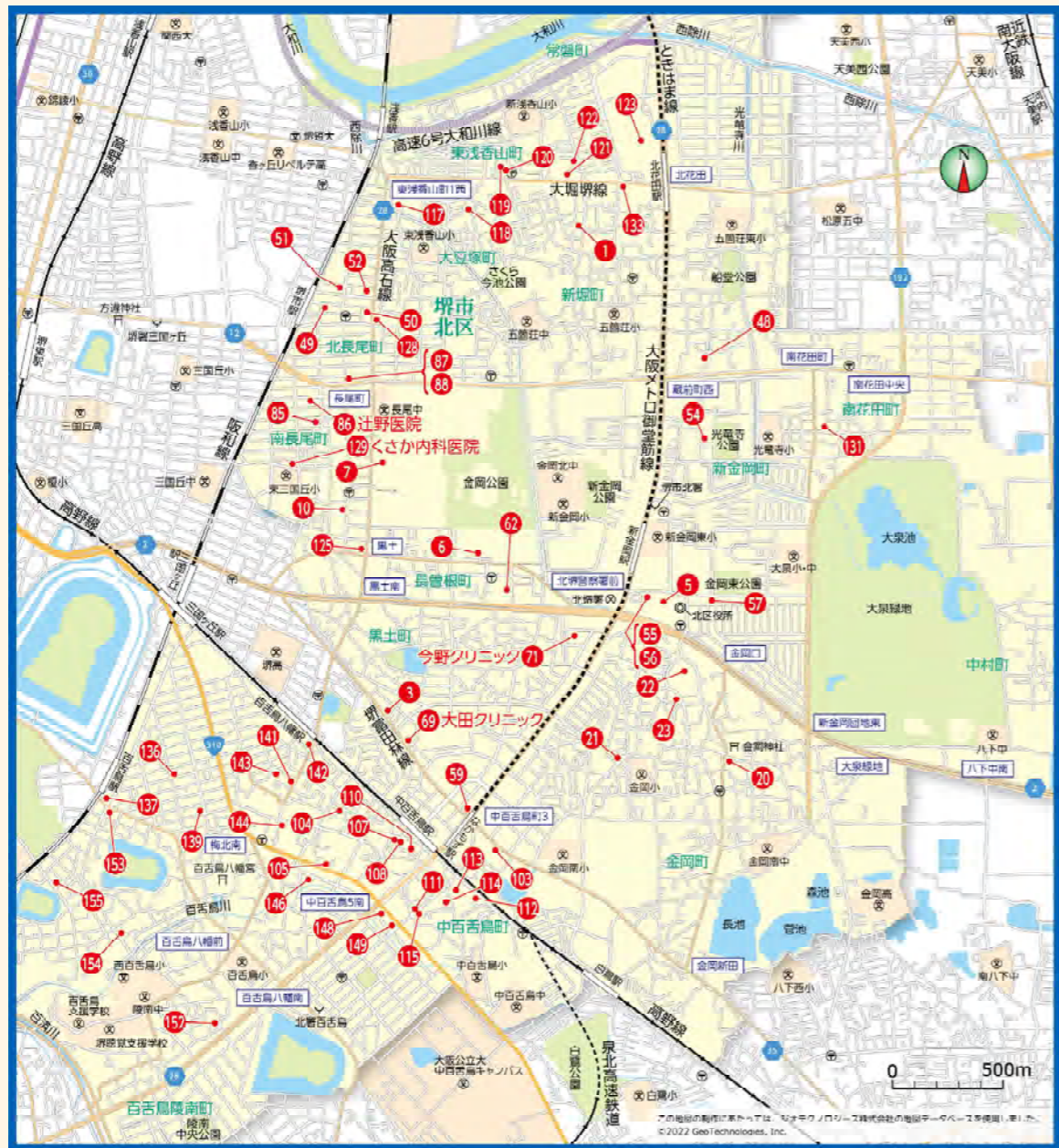
生活ガイド



生活ガイド

# 医療機関マップ 2 〈病院・医院・薬局・薬店〉

▼地図中には、広告をご掲載いただいた施設名を表示しています。番号はP81~82の病院・診療所リストをあわせてご覧ください。



## 北区

ここは有料広告掲載ページです

### Check!! 生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的な病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

#### 自発的な改善を!

医師の指示などで強制的に生活を改善しようとしても、ストレスがたまって効果が薄いことがあります。ですから、自ら進んで健康習慣を身につけることが望ましいといえます。「下の表」で自分の健康習慣の数をチェックしてみましょう。数が多いほど生活習慣病発症のリスクが少なくなります。

- 1. 毎日朝食を食べている
- 2. 1日平均7~8時間は眠っている
- 3. 栄養バランスを考えて食事をしている
- 4. たばこは吸わない
- 5. 定期的に運動・スポーツをしている
- 6. 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない  
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- 7. 労働は1日9時間以内にとどめている
- 8. 自覚的なストレスはそんなに多くない

守っている健康習慣の数が健康習慣指数  
7~8:良好 5~6:中庸 0~4:不良



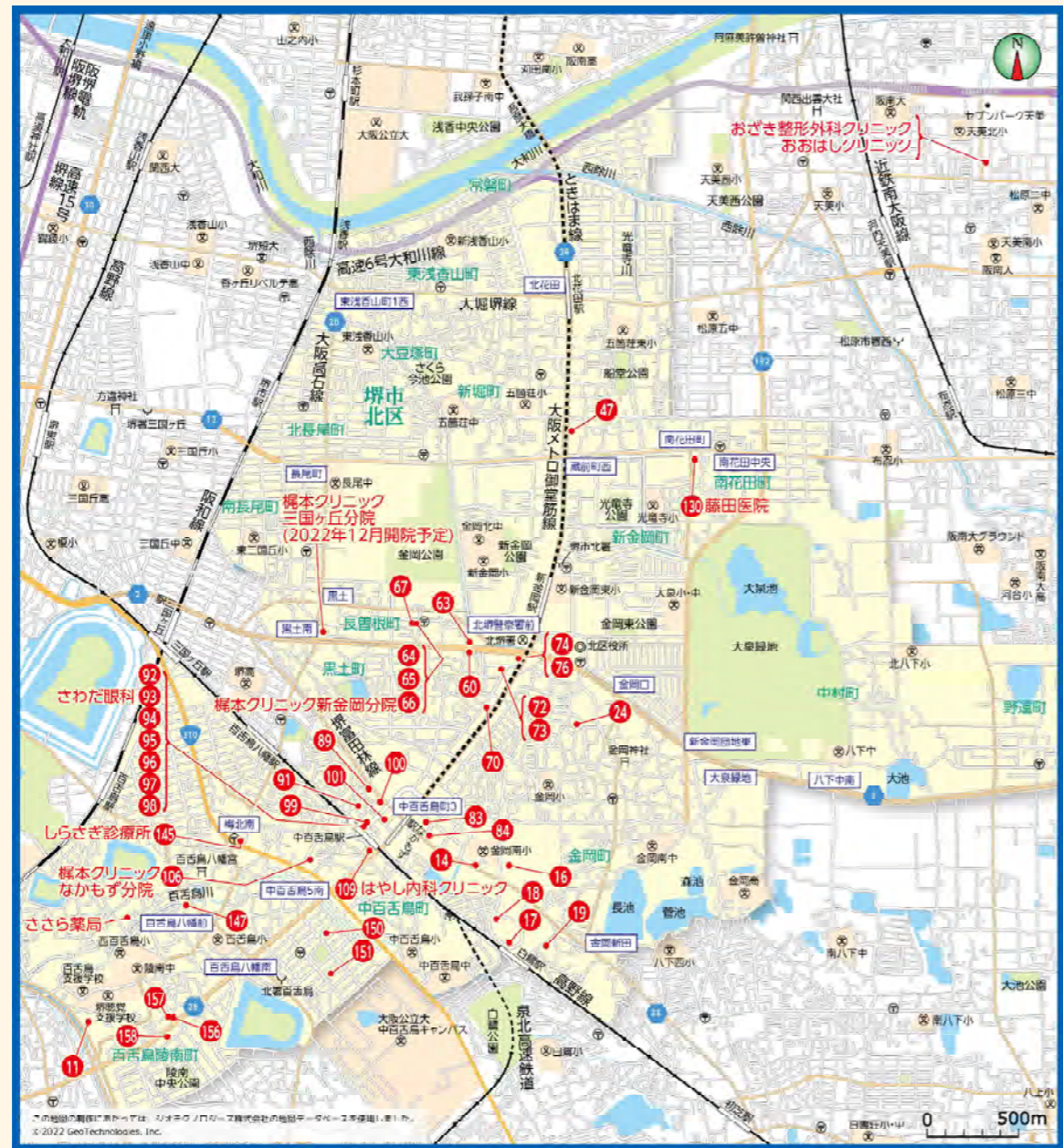
生活ガイド



生活ガイド

# 医療機関マップ 3 〈病院・医院・薬局・薬店〉

▼地図中には、広告をご掲載いただいた施設名を表示しています。番号はP81～82の病院・診療所リストをあわせてご覧ください。



## 北区

ここは有料広告掲載ページです



生活ガイド



生活ガイド



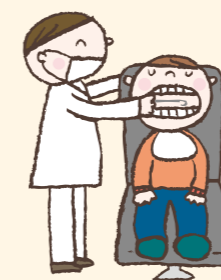
# 医療機関マップ 1 〈歯科医院〉

▼地図中には、広告をご掲載いただいた施設名を表示しています。番号はP83~84の病院・診療所リストをあわせてご覧ください。



## 北区

ここは有料広告掲載ページです



生活ガイド



生活ガイド

## 医療機関マップ 2 〈歯科医院〉

▼地図中には、広告をご掲載いただいた施設名を表示しています。番号はP83~84の病院・診療所リストをあわせてご覧ください。



北区

ここは有料広告掲載ページです



### Check!! 歯周病予防診断チェック しっかり予防!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯に歯垢がたまっていないか?     | <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がねばついているか? |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか? | <input type="checkbox"/> 歯が少しぐらぐらしないか?         |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨いたときに出血しないか?    | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れ、痛まないか?         |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか?  | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくくないか?        |
| <input type="checkbox"/> 口の中が嫌なおい(口臭)がしないか? | <input type="checkbox"/> 歯が長く見えるようになっていないか?    |
| <input type="checkbox"/> 食べ物がよく歯にはさまらないか?   |  |
| <input type="checkbox"/> 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか?  |  |

ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を!



生活ガイド



生活ガイド

# 暮らしマップ



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。  
© 2022 GeoTechnology, Inc.



生活ガイド



生活ガイド