

休日急患当番医

所沢市医師会

救急患者に限ります ■ 当番時間：午前9時～午後5時
 ● 往診は原則としてしません ● 電話相談は受け付けません
 ● 都合により医療機関が変更になる場合があります。
 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月7日(日)	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
9月14日(日)	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
9月15日(祝)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	青木耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	東所沢1-10-13	2945-4321
	気管食道科医院	道		
9月21日(日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	赤坂整形外科	整外・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	梨子内内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
9月23日(祝)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
9月28日(日)	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11 イトビル1F	2992-3200
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
10月5日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1 サンウインズビル1F	2996-5157
	スマイル皮膚科	皮・形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100

★休日・夜間診療

事業名	日 時 等
休日緊急 歯科診療	▶とき：9月7日(日)、14日(日)、15日(祝)、21日(日)、23日(祝)、28日(日)、10月5日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9：00～11：30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：9月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、10月5日(日) ▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30 ◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45 ◎休診する場合があります。

★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。
 あて先 〒359-0025 上安松1224-1 市民医療センター・小児科相談係
 Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

★埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。
 電話 #8000または、☎048-833-7922
 相談時間 月～土曜日 午後7時～11時
 日曜日、祝休日、年末年始 午前9時～午後11時

★休日夜間病院案内(24時間対応) ☎2922-9292

★埼玉県救急医療情報案内 ☎048-824-4199



こんにちは保健師です

健康づくり

58

運動不足を感じたら ～働きぶりの健康シリーズ④

メタボリックシンドロームの予防のポイントは、内臓脂肪を減らすこと。運動は、内臓脂肪を減らす最も効果的な方法といわれています。しかし、働き盛りの皆さんにとっては、「運動不足なのはわかっているけれど、運動する時間なんてないよ」というのが本音ではないでしょうか？

厚生労働省は、生活習慣病予防として、「身体活動」の量を増やすことを提唱しています。「身体活動」とは、体力の維持や向上を目的として行うウォーキングなどの「運動」と、日常生活で身体を動かす家事や通勤などの「生活活動」の総称です。つまり、皆さんが毎日行っている家事や通勤も立派な「身体活動」の一部です。

今回は、忙しく生活している皆さんにもできる、身体活動量を増やすコツについてお伝えします。

◆「身体を動かす」という意識をもつ

意識してみると、日常生活の中で身体を動かす機会は意外と多いものです。「これくらいならしてもしなくても」ということでも積み重ねれば生活活動量は確実に増えます。「何もしないよりは、少しでも身体を動かそう」という意識が大切です。「忙しくて運動する時間がない」という人は、1日の行動を振り返ってみましょう。

次のようなことも積み重ねれば生活活動量は確実に増えます。

- ①階段を一段抜かして上る。
- ②エスカレーターを使わず、階段を使う。
- ③仕事中コピーは自分でする。待っている間はつま先立ち。
家事や子どもと遊ぶことも身体活動です。積極的にいきましょう！

◆目標は今よりも1日1,000歩多く歩くこと

健康づくりのために「1日1万歩」といわれますが、初めから無理をして1万歩歩く必要はありません。まずは今よりも1,000歩増やすことを目標にしましょう。時間にすると1,000歩＝約10分です。

＜歩数を増やす工夫＞

- ①早起きをして散歩をする。
- ②駅では階段から遠いところまで歩いて電車を待つ。
- ③電車やバスを一駅前で降りて歩く。
- ④昼食を外食にするときは、会社から少し離れた場所を選んで歩く。
- ⑤買い物は徒歩で、遠回りして行く。



◆運動を始める方へ

＜安全に運動するためのポイント＞

- ①疾患がある場合には、事前に主治医などに相談する。
- ②脱水や熱中症に注意！運動中・後に忘れずに水分補給をする。
- ③運動の量や強度は体調に合わせて行う。
- ④事故の予防、疲労の軽減のために準備運動・整理運動を行う。
あなたのライフスタイルに合った身体活動を一緒に考えます。保健センター成人保健課までお気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

所沢市保養地事業

あったか湯・遊・楽事業 水上シリーズ②

【申し込み・予約】水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611

水上温泉郷は水上温泉、谷川温泉、うのせ温泉、向山温泉、湯松菅温泉、湯の小屋温泉、宝川温泉の7つの個性ある温泉から成ります。水上の雄大な自然に身を任せてみてはいかがでしょうか。



【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷で、所沢パスポート券を提示することで宿泊優待割引などが受けられます。所沢パスポート券は、市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請することができます。

9月&10月のおすすめ

①たくみの里

そば打ち、紙すき、藍染め、人形づくりなど24種類もの体験施設があり、誰でも匠の技を体験することができます。スタッフや参加者と交流を深め、ゆっくりと時を忘れて伝統の技を体験してください。

②照葉峡

水上温泉郷の最奥地にある照葉峡は、その名のとおり紅葉の美しい渓谷で、俳人の水原秋桜子が命名した大小11の滝が流れています。奥利根渓谷の自然を心ゆくまでお楽しみください。

③尾瀬ライナー(水上→尾瀬間の往復バス)

所沢パスポート券利用で大人：5,000円(平日)⇒**4,800円**
 問い合わせ 市民保養施設コーナー (☎2998-9106・FAX2998-9041)

編集後記

▶今年の夏は、スポーツに沸いた夏でした。北京オリンピック、夏の高校野球、そして埼玉総体(インターハイ)が所沢市で開催(6・7ページ参照) ▶選手の頑張りやたゆまぬ努力は、する人・見る人・支える人すべてに感動を与えてくれます。選手の一生懸命な姿に拍手(👏)