

## 休日急患当番医

- 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。  
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月1日(祝)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	スマイル皮膚科	皮	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
1月2日(水)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-10	2928-3636
	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食、内	日吉町8-11	2923-8005
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6 愛善会ビル2階	2929-5670
1月3日(木)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	町田整形外科医院	整、外	松葉町4-22	2992-5873
1月6日(日)	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
1月13日(日)	西部クリニック	消、内、整、皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	木下クリニック	麻、内、外、リハ	北秋津778-39	2993-0007
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
1月14日(祝)	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366
	デルタクリニック	内、循	くすのき台2-5-1 サンウインズビル1階	2996-5157
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2階	2944-8380
1月20日(日)	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮	日吉町11-17 第一西村ビル2階	2922-3724
1月27日(日)	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチャマビル3階	2945-5255
2月3日(日)	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
2月3日(日)	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446

## 小児科日曜日・祝休日診療

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2F	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

○診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。彩のクリニック、魚住小児科とも1月1日(祝)の診療は休診です。

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	×	※
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	1月1日(祝)・2日(水)・3日(木)・6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27日(日)・2月3日(日)							

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
 ○夜間・深夜帯急患診療は検査は実施していません。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら(保健センター内)  
上安松1224-1 ☎2995-1171

診療日：1月2日(水)・3日(木)・6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27日(日)・2月3日(日)  
 受付時間：午前9時～11時30分  
 ○診療日は変更になる場合があります。

### 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、☎048-833-7911  
 相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時



こんにちは保健師です 110

## いきいき健康づくり

### 健康診査は未来の私へのプレゼント

#### ◆健康診査を受ける3つのメリット

- ①生活習慣病のチェックができる  
 血液などに現れる変化は、残念ながら外見ではわかりません。健康診査の結果には、受診しなければ気がつかない情報がたくさん詰まっています。生活習慣病は自覚症状がないままにからだの中で徐々に進んでいき、何年も何十年もかけて、がんや心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの病気を引き起こしていきます。
- ②自分のからだの変化がわかる  
 健康診査の結果は、大きな病気になる前に、からだの変化をサインとして出しています。毎年受診して、自分のからだからのメッセージを確認しましょう!!
- ③病気のリスクを早く見つけて、早く治すことができる  
 病気が見つかったら、早期に治療することで、治療にかかる「費用」も「期間」も少なくなります。所沢市の平均寿命は男性80.45歳、女性86.29歳(平成22年度)です。年齢を重ねても好きなことをずっと続けたい、大切な家族を守りたいというのは、多く人の願いだと思います。その第一歩が健康診査の受診です。

みんなの元気を応援するよ!



県知事から「けんこう大使」に任命されたトコロんが健康長寿埼玉をPRしています。

◆健康診査の結果は、生活を見直すチャンスです!  
 皆さんは、健康診査の結果をどのように見えていますか? 「正常値に入っているから大丈夫!」「外れているから問題がある…」という見方だけで終わっていませんか。年に1回健康診査を受診して、ご自身の運動習慣・食事バランスを振り返るきっかけにしてみましょう。たとえば「睡眠時間の見直し」「間食の有無の確認」「一駅分は徒歩にしてみる」「毎日決まった時間に体重測定」などできそうなことから始めて、健康を意識した生活を心がけてみませんか?

#### ◆生活習慣病予防のため、特定健康診査・特定保健指導を積極的に利用しましょう!

特定保健指導の案内が届いたら「こんなに元気なのに、このままじゃいけないの?」と思う方もいると思いますが「今が生活を見直すチャンス!」と考えてみてください。  
 保健センター成人保健課では、健康相談、気になる血糖値相談、また、国民健康保険に加入の方には特定保健指導を行っています。所沢市にお住まいの皆さんが元気で長生きできるように、一人ひとりの健康づくりを応援していきたいと思っています。

◆今年度は受診しましたか?  
 まだ今年度の健康診査を受診していない方は、医療保険者から送付された受診券などをご確認し、受診してください。受診券を紛失してしまった場合などは、次の問い合わせ先までご連絡ください。

なお、所沢市国民健康保険に加入している30歳代の方には「30歳代健康診査(事前に申し込みが必要)」を行っています。  
 ▶所沢市国民健康保険に加入している30歳から74歳以下の方  
**問い合わせ** 国保年金課☎2998-9131  
 ▶埼玉県後期高齢者医療に加入している方  
**問い合わせ** 福祉総務課☎2998-9113  
 ▶全国健康保険協会・社会保険・共済組合などに加入している方…  
 職場、または加入している健康保険組合に問い合わせください。

**問い合わせ** 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

#### 市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

#### 埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)

#### 編集後記

▶お正月企画、広報課特製の「おせち料理」はいかがだったでしょうか?楽しんでもらえたらうれしいです。皆様のご協力のおかげでなんとか完成し、無事に年を越せそうなのでほっと一息…(♪)  
 ▶普段何気なく解いているクロスワードパズル。まさか自分が制作することになるとは思いもよらず…大変苦労しました。少しでも多くの方に解いてもらえればその苦労も報われますので、ぜひ(📌)

空き集被害多発中! 外出するときは、戸締りをもう一度確認しましょう!

所沢警察署

☎2996-0110