

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
8月5日(日)	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
8月12日(日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
8月19日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
8月26日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	新所沢公園前クリニック	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	小手指医院	外・内・整	北野新町1-9-7	2949-3118
9月2日(日)	こぶしクリニック	内・糖内・小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160

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。

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	市民医療センター							祝休日
		月	火	水	木	金	土	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	診療日：8月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、9月2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しています。

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：8月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、9月2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

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)



こんにちは保健師です 105

いきいき健康づくり

●新しい「健康ところ21」 青・壮年期

日常生活や労働時間の中で、自分にあった健康づくりを実践しよう!

市では「第2次健康日本21所沢市計画(平成23年～27年度)」通称「健康ところ21」を策定し、ライフステージ(年代層)に合わせた健康づくりを進めています。今回は青・壮年期の計画について紹介します。

～青・壮年期(20歳～60歳ごろ)とは～

青・壮年期は、就職や結婚など人生の大きな節目があり、社会人としてのライフスタイルを新たに確立する時期です。自分自身のことだけでなく、家族の生活についても考える必要があり、それに加えて社会的な役割や負担が大きくなる時期です。

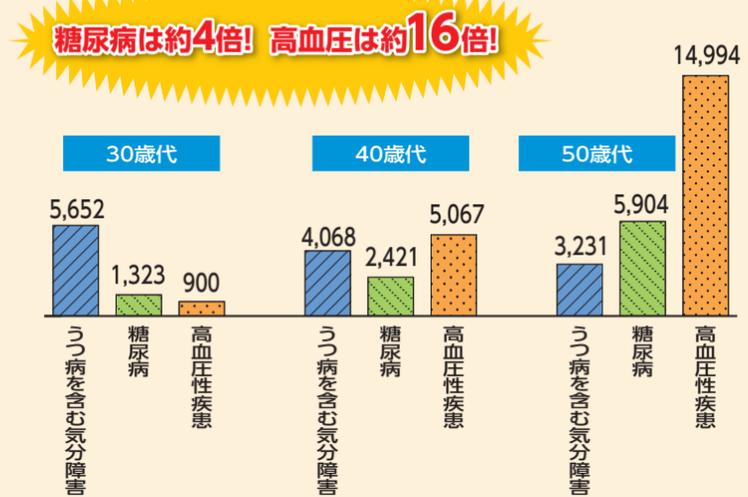
～アンケート調査から見た青・壮年期～

平成22年所沢市食生活意識調査：調査対象者20歳～60歳/776人

- ◆朝の目覚めが快適である
男性68.4% 女性56.6% (70歳以上の男女では87.3%)
- ◆朝食をほとんど食べない
男性18.1% 女性9.3%
- ◆夕食が午後9時以降または不規則である
男性22.8% 女性2.9%
- ◆運動の習慣がほとんどない
男性44.0% 女性81.0%

家庭や社会での役割が増え、育児や仕事が生活の中心となる世代ですが、自分の健康について意識を持つ余裕がなく、健康に関する知識があっても、実践するのが難しい状況にあることがアンケート調査からうかがえました。

●平成22年度所沢市国民健康保険被保険者世代別受診件数



所沢市国民健康保険被保険者の世代別受診件数を30歳代と50歳代と比較すると、糖尿病は約4倍、高血圧性疾患は約16倍と急増しています。虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞等)等の生活習慣病の伸び率も顕著なものになっています。知らず知らずのうちに積み重なった生活習慣の影響が大きいことが考えられます。

さらに、青・壮年期は他の世代と比較してうつ病の受診件数の占める割合も多く、心の健康を崩しやすい特徴があります。

親世代であるこの時期の生活習慣は、その子どもたちの生活習慣にも大きく影響します。子どもたちの健康を守るためにも、働き盛りの世代である青・壮年期の健康づくりは大切です。

健康ところ21では、青・壮年期の市民一人ひとりが健やかで心豊かな生活を送れるよう、家庭や職場での環境整備を目指していきます。



問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶私の節電術は、汗をかくことに意義を感じるのだ。そういえば、熱帯夜でも空調機を控えられる。しかし今の時期は、熱中症に気を付けなければならない。こまめに水分の補給をしなくっちゃ(🏊)
▶かんかん照りの太陽の下での表紙撮影の終了後、自分の手を見るとまるで茶色い手袋をしてるかのよう、くっきりと日焼けの跡が…。紫外線のダメージは、アラサー女子には厳しいものでした(涙)(🎵)



空き巣・忍び込み多発! 夜間、窓を開けたままにしない!

いつでも施錠を確実に!

所沢警察署

☎2996-0110