

## 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)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
1月2日(木)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
1月3日(金)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	久米550-7	2995-5716
	けやき台どんぐりクリニック	内、小、アレ、神内	けやき台1-16-5	2923-8171
1月5日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
1月12日(日)	おうえんポリクリニック	皮、内	中富1037-1	2990-5818
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
	小手指医院	外、内、整	北野新町1-9-7	2949-3118
1月13日(祝)	中山内科医院	内、呼、循、放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
1月19日(日)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷1080-5	2968-6800
	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
1月26日(日)	荻野医院	内、循、外、胃、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	東町眼科	眼	東町12-12田中ビル1階	2926-7135
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食、内	日吉町8-11	2923-8005
2月2日(日)	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122

## 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2階	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	○	○	○	×	○	○	○	※	
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(木)・3日(金)・5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・2月2日(日)								

※月・火・水・金・土・日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を実施していません。

## 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(木)・3日(金)・5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・2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**  
 相談電話 #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

**埼玉県精神科救急情報センター**  
 相談電話 ☎048-723-8699  
 相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分  
 土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分

**埼玉西部消防局休日夜間病院案内**  
 ☎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 122

## いきいき健康づくり

### 「まいとし」+「けんしん」=あんしん♡

#### ◆健康診査を受ける3つのメリット

##### 1 家計にやさしい!

所沢市国民健康保険特定健康診査の自己負担金は800円となっており、約1割の自己負担で健康診査を受診できます。厚生労働省のデータによると、メタボリックシンドロームといわれた人はそうでない人と比べて、医療費が年間平均約8万円高いというデータが出ています。健康診査により早期に適切な生活改善を行ったり、医療機関にかかることで将来的な医療費を削減することにつながります。

##### 2 自分のからだの変化への気づき

健康診査というと“病気を見つけること”が第1の目的というイメージがあると思いますが、実は「将来病気にかかる可能性を低くする」ことがさらに重要な目的の1つです。生活習慣病やがんなど現代人にとって怖い病気は、初期には自覚症状がないものが多いです。5年後、10年後の元気な自分を想像できますか? 日々の仕事や生活に追われがちですが、元気な今だからこそ、年に1回自分のからだを気にかけ、いたわる1日を作ってあげてみてはいかがでしょうか?

##### 3 病気のリスクを早く見つけて、早く治すことができる

病気が見つかったとしても、早期に発見することで重症化を防ぎ、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)となっています。好きなことをずっと続けられること、大切な人を守ることができるのは、元気に動けるからだがあつてこそです。

#### ◆一歩進んだ健康診査の極意!

- その1 健康診査は年に1回受けよう!
- その2 複数の検査結果を合わせてみよう!
- その3 昨年・一昨年の結果と比較しよう!

わずかな異常ではすぐに精密検査などを要するとは限りませんが、他に抱える要因の有無によっては病気のリスクが変わります。まずは、結果の数値が基準値内にあるかどうか、基準を外れたものがいくつあるのかなど単一の項目を見るとともに、複数の項目を合わせて見ましょう。基準値以外にも、あなた自身の数値の変動も大切です。毎年健康診査を受けて変化を比べる習慣を持ちましょう。

#### ◆今年度の健康診査は受診されましたか?

健康診査についてのお問い合わせは、下記の通りです。

- ▶所沢市国民健康保険に加入している30歳～74歳以下の方  
問 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 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  
職場や、加入している健康保険組合にお問い合わせください。

「姿勢を意識する」「毎日の体重測定」「+10分! +1,000歩! 1駅分! 歩いてみよう!」「毎晩布団でストレッチ」など、何か1つ続けられることを見つけてみませんか?

保健センター健康づくり支援課では、健康相談、気になる血糖値相談、栄養相談など保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士による健康づくりに関する各種教室・相談などを実施しています。

「けんこう大使」トコロんと健康づくり支援課は健康づくりの応援団です!

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課  
☎2991-1813 ☎2995-1178



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶震災後3度目の宮城県東松島市で見たものは、仮設住宅、建物の基礎だけが残った土地、曲がったままのガードレール…。所沢から被災地のために何ができるのか? 「震災があったことを忘れない」「被災地の商品を購入する」小さなことだが続けていきたい(♣)  
 ▶あけましておめでとうございます。平成25年は西武線とライオンズを守る署名、ゆるキャラグランプリでのトコロんへの投票と、所沢市の団結力が光った年だったと思います。ありがとうございました!平成26年もますますの応援をよろしくお願いいたします!(★)