

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり▶地図などの詳細は所沢市医師会 http://www.tokorozawashi-ishikai.com/h_m_e/ へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
4月3日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769
4月10日(日)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
4月17日(日)	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
4月24日(日)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	青木耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉、気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
4月29日(祝)	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
5月1日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
5月3日(祝)	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205
5月4日(祝)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	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
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2マルナカビル番館2階	2993-0338
5月5日(祝)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	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
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
5月8日(日)	埼玉西協同病院	内	中富1865-1	2942-0323
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585

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	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
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。

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	4月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・29日(祝)・5月1日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・8日(日)							

※5月5日(祝)の深夜帯急患診療は休診

◎内科的初期診療のみで、外科などの診療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/受付時間：4月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・29日(祝)・5月1日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・8日(日) / 午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。

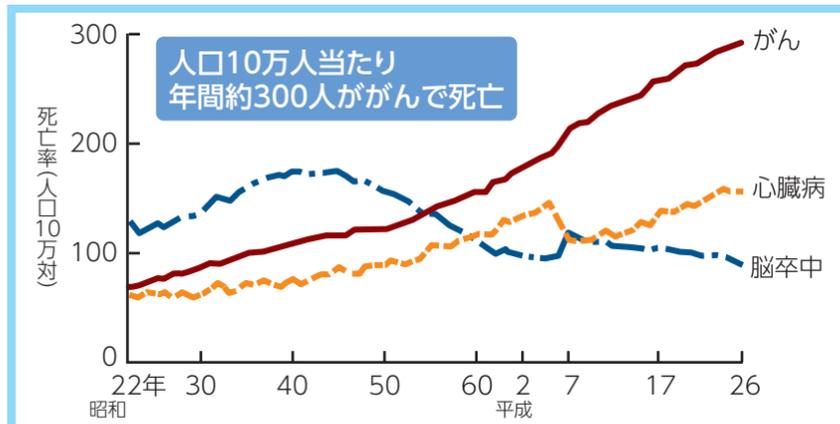


こんにちは保健師です 149 (終)

いきいき健康づくり

●早期発見のために「がん検診」を!

がんは30年以上、日本人の死因第1位。「一生のうちに2人に1人がかかり、3人に1人ががんで亡くなる」と言われています。がん、心臓病、脳卒中の3大生活習慣病の死亡率を見ても、心臓病、脳卒中は横ばいで推移しているのに対し、がんはとどまるどころを知らずに増え続けています。



この恐ろしいがんにも有効な対策が、がん検診。定期的に受けることで早期発見・早期治療につながり、完治の可能性を高めます。

◆がん検診申し込み受付中(5月31日火締め切り)

検診の種類	対象年齢・回数
胃がん検診	40歳以上 年1回
肺がん検診	
大腸がん検診	40歳以上 2年に1回
乳がん検診(女性)	
子宮頸がん検診(女性)	20歳以上 年1回
前立腺がん検診(男性)	28年度中に50・55・60・65・70・75・80歳になる方

▶健康ガイドとところざわ最終ページのはがき(切手不要)

▶市庁から電子申請

▶健康管理課窓口

◎前立腺がん検診は対象年齢の方に5月下旬に郵送する個別通知をご覧ください。

●がんを寄せ付けない生活習慣

◆禁煙しましょう

喫煙は肺がんや喉頭がんだけでなく、胃・肝臓・子宮頸がんなどの発生にも関係しています。

◆食生活を改善しましょう

がんが発生する原因の約3割は、食事にあると言われています。①バランスのとれた食事②塩分控えめ③熱いものばかり食べない、の3つのポイントに気を付けましょう。

◆運動しましょう

運動は免疫力の向上につながり、がんの引き金になると言われるメタボリックシンドロームの予防にも役立ちます。1日1,000歩より多く歩くなど、生活の中でできる方法を見つけましょう。

◆ストレスを解消しましょう

過度なストレスは、体の免疫力を低下させます。十分な睡眠や入浴、趣味など、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

◆飲酒量に注意しましょう

アルコールは知らず知らずのうちに量が増えていきます。飲酒量が多い人ほどがんにかかる危険は高くなります。

☎保健センター健康管理課☎2991-1811



▲電子申請



▲3月に配布



空き巣被害増加中! 戸締まりと二重ロック、防犯グッズなどを活用しましょう。

所沢警察署 ☎2996-0110



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶もうすぐ、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック。そして4年後は東京。生で世界のトップアスリートの躍動感を味わいたい。今から待ち遠しい。さて、その主会場となる新国立競技場のデザインを手掛けるのは建築家の隈研吾氏。隈氏はCOOL JAPAN FOREST構想のアドバイザーボードでもある。こちらも楽しみだ。

▶広報紙の編集に携わって8年。号外などを含めると今号が99号目。自身記念すべき100号は写真や絵手紙、川柳などの投稿コーナーやプレゼント企画などが盛りだくさん。編集に携わるか? 読者になるかは分からないが今から楽しみ。多くの投稿をお待ちしています。