

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
11月2日(日)	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9 拓植ビル2F	2927-5770
	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
11月3日(祝)	くにとみ内科外科クリニック	内・呼・消・循・外	久米532-8	2993-9213
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11 MOA5ビル2F	2926-6255
11月9日(日)	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
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
11月16日(日)	むさしクリニック泌尿器科内科	泌・内	北秋津855-1	2998-1850
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
11月23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
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	松が丘クリニック	内・外・小・胃・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
11月24日(休)	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内・産・婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
11月30日(日)	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
12月7日(日)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	前田クリニック	産・婦	緑町3-14-5	2920-4920
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：11月2日(日)、3日(祝)、9日(日)、16日(日)、23日(祝)、24日(休)、30日(日)、12月7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：11月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(祝)、30日(日)、12月7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

60

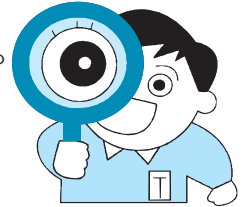
健診のあと、どうしていますか? 働きがりの健康シリーズ⑥

働く人にとって、忙しい毎日の中で自分の健康を気遣うのは結構大変なことですね。まして自覚症状がなければなおさらでしょう。そこで、自分の健康について考えるチャンスとなるのが「職場の健診」です。文字どおり、健康なときに受けるものですから、その結果からはいつもの自分の状態を客観的に見ることができます。これから先も「仕事や楽しみ」を続けることができるかどうかを知る、自分の体の保証書といってもよいでしょう。

◆健診結果の見方

皆さんは健診結果をどのように見えていますか?

- ① 今回の結果の「総合判定」だけを見る
- ② 今回の結果をすべて見る
- ③ 昨年の結果と比較して見る
- ④ 過去の健診結果(数年分)と比較して見る



「総合判定」はひとことで健康状態を表してくれるものですが、せっかく受けた健診ですから、もう少し細かく体を知ることができるそれぞれの検査値も見ましょう。そして、できれば過去の結果と比較をしながら、年齢によって体が変わってくるころ、生活習慣の変化が体に影響しているところなどの変化を見てください。

自分の納得のいく健診結果が出ていますか? 自分なりの健康づくりに取り組まれている人は、年に1度の楽しみな行事となっている人もいます。①～④のどの見方も間違いというわけではありませんが、時間をとって受けた健診ですから、やはり④の見方が望ましいでしょう。

◆健康づくりに役立てよう

気力も体力も十分な働き盛りの皆さんは、検査値の「やや高め」くらいなら大丈夫と安心している人もいるかもしれませんが、そのままにしているものはありませんか? 症状が何もない「検査値がやや高め」や、詳しい検査をしないとわからない「小さな疑い」の段階だからこそ、その時点で自分をケアすることは、大事な意味を持っています。実際、動脈硬化では心臓に栄養を届ける冠状動脈の70～80%が閉塞していても症状がはっきりしないことがあるくらいです。もしも健診結果の変化に気がつきながらも数年が経過し、ある日、働き盛りのあなたが倒れてしまったら…なんていうことは考えたくはないですね。

健診を受けたあと、何か気になることがあったときに相談するところをお持ちですか? 「病院へ行くほどではないが生活習慣については気をつけたいといけないかも…」そう思ったときは、職場の保健室や保健センターに相談しましょう。食事・運動・お酒にたばこなど、習慣になっていることを変えるのはたやすいことではありませんが、「やってみよう」と思ったそのときがチャンスです。あなたにいちばん合った健康づくりを一緒に考えましょう。

保健センターへお気軽にご相談ください。
問い合わせ 保健センター成人保健課(☎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③

【申し込み・予約】水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611

水上温泉旅館協同組合からのおすすめ

みなかみ町文学碑めぐり

水上温泉郷には与謝野晶子や太宰治、若山牧水、北原白秋など多くの文人が訪れ、水上にちなんだ作品を多く残しています。紅葉のなか往時をしのびながら、文学碑めぐりなどはいかがですか。

岩の群おこれど阻むちなし矢を射つつ行く若き利根川

～与謝野晶子55歳(昭和7年)のときの作品～

【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り引き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。

問い合わせ 市民保養施設コーナー(☎2998-9106・FAX2998-9041)



その電話の声、本物ですか? 振り込め詐欺被害が増加中! ご注意ください。

所沢警察署