

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。

- 救急患者に限ります。●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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
8月2日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
8月9日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
8月16日(日)	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
8月23日(日)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	齊藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
8月30日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769
9月6日(日)	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
	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273

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	○	×	×	×

○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	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	8月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・9月6日(日)								

※月・木曜日が祝休日となる場合、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：8月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・9月6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

24時間対応の医療機関案内	
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292	埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199

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 141

いきいき健康づくり

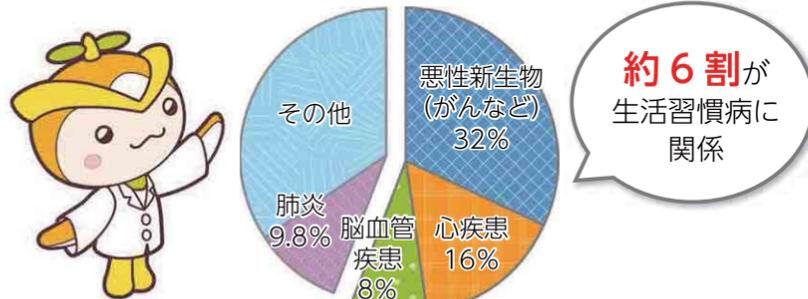
健康診査は未来の自分へのプレゼント！
～想像してみよう、5年後10年後の元気な自分～

健康診査を受けないなんてもったいない！健康診査を受けることで、自分の体の中で起きていることを分析することができます。年に1回は健康診査を受けて、自分の体の中をのぞいてみませんか？

◆健康な方も健康診査を受けよう！

所沢市民の死亡原因を見ると、生活習慣病との関係が大きいと考えられる疾患(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患)の割合が約6割にもなります。生活習慣病は、自覚症状がないことが多いので、健康に自信のある方も、健康診査を受けて「健康である」ことを確認しましょう！

◆平成25年所沢市民の死亡原因(人口動態統計より)



◆健康診査でわかるあれこれ

- 計測** 身長と体重のバランスや腹囲、血圧
- 血液検査** 中性脂肪、コレステロール、血糖値、肝臓や腎臓の状態
- 尿検査** 腎臓や尿管の状態
- 健康診査はこう受ける！こう活用する！**
- 毎年受診** 継続して受けることで、自覚症状がない段階から生活習慣病の芽を摘むことができます。また、毎年同じ医療機関で受け、自分の健康データを医師にも把握してもらいましょう。
- 全項目を確認** 複数の異常が重なると病気のリスクが高まります。
- 前回と比較** 基準値内でも、前回と比べて数値が大きく変化している項目はないか見てみましょう。

1年間の生活を振り返る 5年後10年後も健康であるためには、どのように生活したらよいかを考えるきっかけにしましょう。

◎「結果の見方がわからない」「生活の中でどのようなところを改善すればよいかわからない」という方は、お気軽にご相談ください。

◆健康診査を受けるには…

- 加入の健康保険によって、窓口が異なります。
- 所沢市国民健康保険に加入している30歳～74歳の方**
問い合わせ 国民健康保険課 ☎2998-9131
- 埼玉県後期高齢者医療制度に加入している方**
問い合わせ 国民健康保険課後期高齢者医療制度担当 ☎2998-9218
- 全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合などに加入している方**
加入している健康保険組合へお問い合わせください

◆さらに詳しく検査したい方は人間ドックを!!

健康診査の内容を含み、さらに総合的な検査を実施する人間ドックの費用を助成しています。助成は年度内で、健康診査、人間ドックいずれか1回のみです。

対象者 所沢市国民健康保険に加入している35歳～74歳の方
助成対象 市民医療センターで受診する「人間ドック日帰りコース」または「生活習慣病コース」

自己負担額 ▶人間ドック日帰りコース…22,380円(38,880円) ▶生活習慣病コース…8,760円(23,760円)

◎カッコ内は助成前の金額です。

検査項目 身体計測、胸部・消化器エックス線、心電図、肺機能、肝機能、腎機能、血糖値、眼底検査など

申し込み 市民医療センター(人間ドック受け付け専用)
☎2998-2081

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

▶たかが2～3kmだけど、運動不足解消に走り始めた。走るの苦手な歩いているような速さでも、この時期だと汗が噴き出し、気持ちいい。長年履いていたシューズのつま先が破れた。靴が新しくなったら、走ることがちょっと楽しくなった。(笑)

▶膝を手術し、松葉づえ生活になりました。不便なことも多いですが、逆にうれしい発見も。買い物のときに荷物を持っていただいたり、エレベーターの扉を開けて待っていただいたり、町中には親切な気持ちがあふれています！私も気持ちをつないでいきます(★)

振り込め詐欺に注意!

「携帯電話の番号が変わった」電話の相手は本当に息子ですか?元の電話番号を要確認!

所沢警察署 ☎2996-0110