

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
7月3日(日)	陽だまりの丘クリニック	脳・内・整・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
7月10日(日)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
7月17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
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
7月18日(祝)	くにとみ内科外科クリニック	内・外	久米532-8	2993-9213
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
7月24日(日)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2F	2927-5770
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
7月31日(日)	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
	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
8月7日(日)	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：7月3日(日)・10日(日)・17日(日)・18日(祝)・24日(日)・31日(日)・8月7日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶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
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次救急(初期救急)を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、都合により休診する場合があります。

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

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：7月3日(日)・10日(日)・17日(日)・18日(祝)・24日(日)・31日(日)・8月7日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎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7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 92

いきいき健康づくり

「健康診査」を受けよう!

所沢市の平均寿命は男性80.24歳、女性86.24歳です。男女ともに昨年より男性は0.23歳、女性では0.05歳寿命が延びています。しかしながら、長寿社会となった今日においても、多くのみなさんの願いは「健康で長生きすること」ではないでしょうか。



生活習慣病は自覚症状がないままに徐々に進行していき、何年も何十年もかけて、がんや心筋こうそく、脳卒中等の病気を引き起こします。健康診査(以下「健診」という。)は、自分の体の状態を知る機会です。これからの人生、健康で元気に暮らすために、年に一度は健診を受けて自分の体からのメッセージを確認しましょう!!

◆平成20年度から特定健診・特定保健指導がスタート!

日本では、40歳以上の男性では2人に1人、女性では5人に1人が生活習慣病の前段階である内臓脂肪症候群の予備軍と言われています。そこで、平成20年4月から生活習慣病の予防に対して、特定健診・特定保健指導がスタートしました。

これまで、老人保健法に基づいて行われていた基本健診が、平成20年度からは「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者(保険証に記入)が、加入者の特定健診・特定保健指導を行うことになりました。

▶医療保険者とは?

日本ではいざというときに安心してお医者さんにかかるように、すべての人がいずれかの医療保険に加入することになっており、この加入しているところが医療保険者(健康保険組合等)となります。特定健診・特定保健指導は、医療保険者ごとに受診できる医療機関が異なりますので、受診方法等については、勤務先または加入している医療保険者にお問い合わせください。

◎国民健康保険にご加入の方は国保年金課(☎2998-9131)、75歳以上で後期高齢者医療の被保険者の方は福祉総務課(☎2998-9113)にお問い合わせください。

◆健診は受けた後も大切!!

みなさんは、健診結果をどのように見えていますか?正常値に入っているから大丈夫、外れているから問題がある、という見方だけで終わっていませんか。

血液などに表れる変化は、残念ながら外見ではわかりません。健診結果には、受けなければ気が付かない情報がたくさん詰まっています。つまり、健診結果は数年後の体の状態を知る手がかりになるので、ご自身の毎年の検査値の変化を見ていくことが、とても大切です。正常値内であっても、数値が大きく変化しているところがあるとしたら、ご自身の生活習慣を見直してみる必要があるかもしれません。

特定健診の結果により、特定保健指導の案内が届いたら「こんなに元気なのに、このままじゃいけないの?」と思う方もいると思います。しかし、健診結果の変化は大きな病気になる前の、自分の体が出してくれたサインととらえてみませんか?ぜひ「今がチャンス」と考えてみてください。



保健センターでは、健診結果のご相談、特定保健指導を行っています。所沢市にお住まいのみなさんが健康で暮らせるように、みなさんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

- ▶ボランティアバスで向かった被災地は一面の泥の海!人の生活が壊れて残された住宅地の一角で、僕たちはひたすらスコップをふるった。掘り出したかったのは明日への希望だったのかな…(☹)
- ▶今号の表紙のテーマは夏を涼しく。モデルの方には私目がけて水をまいてと注文し撮影。しかし、採用されたのは、横から撮った写真。一番暑かったのは、かっぱで蒸れて汗だくの私だったかも(☹)
- ▶風邪をこじらせてばかりの1歳の愛娘にやきもきする毎日。子どものころ病気ばかりしていた私も親にどれほど心配をかけていたのかと考えると、次第に親への感謝の気持ちが沸くようになりました(☺)



「代理の者が現金を受け取りに行くので、渡して」は、オレオレ詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110