

# 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
9月2日(日)	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
9月9日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273
9月16日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
9月17日(祝)	荻野医院	内、循、外、胃、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉、気管、食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22 いせきビル4F	2925-7355
9月22日(祝)	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
9月23日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1F	2992-3200
9月30日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	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1F	2945-0205
10月7日(日)	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
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
10月8日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320

## 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2F	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。

## 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時まで	○	○	○	×	○	○	×	○※	
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	診療日：9月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・22日(祝)・23日(日)・30日(日)、10月7日(日)・8日(祝)								

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

## 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

診療日：9月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・22日(祝)・23日(日)・30日(日)、10月7日(日)・8日(祝)

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

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時～翌朝7時  
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎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 106

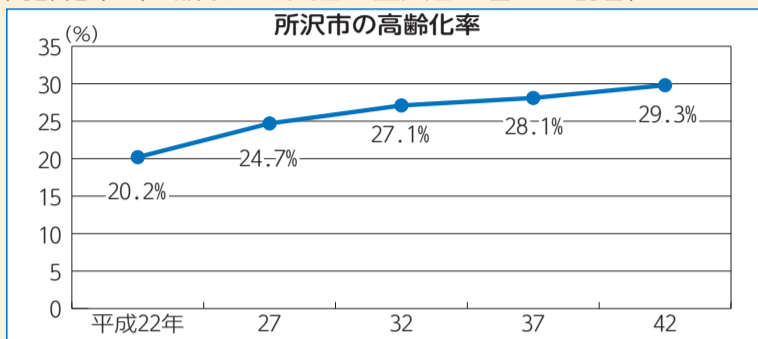
## いきいき健康づくり

### ●新しい「健康ところ21」 中・高年期

市では「第2次健康日本21所沢市計画」(通称「健康ところ21」)を策定し、ライフステージ(年代層)に合わせた健康づくりを進めています。今回は中・高年期の計画について紹介します。

～所沢市の現状～

- ◆平均寿命(0歳の人がある後何年生きられるかという期待値)  
 男性80.45歳 女性86.29歳 ※1
- ◆高齢化率(65歳以上の人口が全人口に占める割合) ※2



平成22年度の所沢市の高齢化率は、全国平均23.1%と比較すると20.2%と低くなっていますが、総人口の約5%を占める団塊の世代が今年度から65歳を迎えることから、今後急速な高齢化の進展が見込まれます。

◆65歳健康寿命(65歳の人がある日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間)

男性17.46年 女性20.00年 ※3

◆65歳要介護期間(65歳の人がある将来介護を必要とする期間)

男性1.56年 女性3.58年 ※4

出典：※1、※3、※4：埼玉県健康指標総合ソフト

※2：第5期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

### ●中年期(60歳～69歳)の特徴と健康づくり

～環境の変化に合わせた自分らしい健康づくり～

定年退職、親の介護、孫の世話など人生の節目を迎え、家族の形態、生活の仕方が大きく変わる時期です。中でも、定年退職は今まで社会の中で役割を担ってきた人にとって大きな節目です。退職後、何をしようかわからず戸惑い、本人、家族とも生活のペースを崩しやすくなります。特に男性の場合、地域や家庭に軟着陸することが心身の健康を保つためにも大切です。

身体的健康の現状をみると、60歳の成人歯科健診結果では85.2%に歯周病があります。平成20年度国民健康保険加入者の受診件数を50歳代と60歳代と比較すると、高血圧性疾患は4.3倍、糖尿病は4倍と増加しています。

「元気で長生き」するためには、健康寿命を延ばし、要介護期間を短縮することが必要で、自分の健康状態と向き合い、自分に合った健康づくりを見つけることが大切です。保健センターでは退職後の健康づくりについて学ぶ機会や、地域の方と交流できる場を提供しています。



### ●高年期(70歳～)の特徴と健康づくり

～自分のからだの変化を意識し、変化に合わせた生活を送ろう～

長年付き合ってきたからだにも不具合が始め、体力にも自信が持てなくなってくる時期です。自分のからだの変化を意識しながら介護予防に取り組み、自立した健やかな生活を送れるようにしましょう。

平成22年度所沢市高齢者福祉・介護実態調査の結果より介護者の健康の現状をみると年齢を問わず「イライラする」「疲れやすい」「不安になる」「肩こり」が症状の上位を占め、また今後の生活で心配なことに「自分が、からだの健康を害すること」との回答が68.9%ありました。介護をしながら自分の健康に目を向けることは、とても難しいことですが、関係機関が互いに連携して、高年期の方も介護者もこころとからだの健康について考えられる地域づくりをすすめていきます。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

### 編集後記

- ▶小学生との市民活動支援センターの取材は、1日の中で話を聞いて、タイトルや案内図を書くなどと大忙しでしたが、小学生は良い経験ができた喜んでくれた。また、企画して一緒に取材に行きたい(♣)
- ▶ロンドン五輪でメダルを獲得した選手が、支えてくれた方たちへの感謝の気持ちを述べていました。自分の努力も大切ですが、周りの方あってこそ自分。いつでも感謝の気持ちを忘れずにいたいです(🍷)



空き巣・忍び込み多発!

夜間、窓を開けたままにしない!

いつでも施錠を確実に!

所沢警察署

☎2996-0110