

## 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
4月5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
4月12日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
4月19日(日)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
4月26日(日)	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366
4月29日(祝)	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮膚	日吉町11-17 第一西村ビル2階	2922-3724
5月3日(祝)	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
5月4日(祝)	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
5月5日(祝)	おくとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
5月6日(休)	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2階	2927-5770
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181

## 小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番医を除く診療日

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	×	×	○	×
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	○	○	○	○	○	—	—	—	
深夜帯急患診療	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	×	○	○	×	○	○	○	※2	
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5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・29日(祝)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)								

- ※1…4月から月曜日の深夜帯急患診療は休止
- ※2…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：4月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・29日(祝)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)/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(4月から時間延長)
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 137

## いきいき健康づくり

### 健康に自信がある人も定期的に「がん検診」を!!

#### ●「がん」は早期に発見しよう

「まだ若いから大丈夫」「自分には関係ないだろう」…いえいえ、『がん』は今や2人に1人がかかり、3人に1人が『がん』で亡くなる時代です。しかし、医療の進歩により、一部の『がん』では早期発見・治療が可能になってきました。『がん』は早期発見・治療ができれば、完治の可能性が高くなります。

『早期のがん』では症状が出ないことが多いので、早期発見のためには定期的ながん検診の受診が大切です。ただし、自覚症状がある人や経過観察中の人は、検診ではなく医療機関にご相談ください。

#### ●ただ今、がん検診申し込み受け付け中!

市では「胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診」の5つのがん検診を実施しています。3月下旬に各ご家庭に配布した「平成27年度版健康ガイドとほろざわ」裏面のがん検診申し込みはがきでお申し込みください。市HPからの電子申請や健康管理課窓口での申し込みもできます。



▲携帯電話からの電子申請はこちら



健康ガイドとほろざわ

お子さん同伴の受診もできます。レントゲン撮影時は、お子さんをお預かりします。

#### ●ところで「がん」って何?

人の細胞は日々生まれ変わっています。『がん』とは、正常な細胞がつかれるときに遺伝子に傷がつき、がん細胞に変化して分裂を繰り返す、増殖に制御がからなくなった状態です。正常な細胞が、がん細胞に変わることは誰にでも起こり、通常はがん細胞ができると免疫細胞がその都度退治しています。

#### ●「がん」の予防には、「定期的ながん検診」と「生活習慣改善」

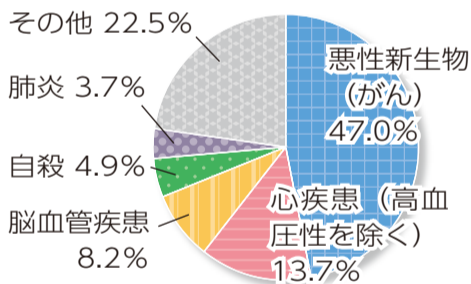
定期的ながん検診…市が実施する胃・肺・大腸・子宮頸がん検診は毎年、乳がん検診は2年に1度、申し込みができます。子宮頸がん検診は20歳以上、その他は40歳以上が対象です。

次の5つの生活習慣の実践でがんになるリスクはほぼ半減…①禁煙 ②節酒(1日あたりビール大瓶1本程度) ③食生活の見直し(減塩、野菜と果物を十分に取る、熱いものは冷ましてから) ④体を動かす ⑤適正体重の維持

#### ●所沢市民にも「がん」は多いの?

全国的な死亡原因の1位は『がん』で、全体の3分の1です。所沢市の40歳～74歳(平成20年～24年)でみてもほぼ半数が『がん』で亡くなっています(右の円グラフ参照)。定期的な検診で『がん』を早期発見しましょう。

#### ◆40歳～74歳の死因別割合(所沢市)



出典：所沢市人口動態統計

#### ●「子宮頸がん」「乳がん」は動き盛りの年代で増えています

子宮頸がんは近年、20歳・30歳代で増加傾向にあります。40歳から50歳の乳がん発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。

検診で全ての『がん』が見つかるわけではありませんが、がん検診を受診することが「がん」で命を落とさないための特効薬。早期発見があなたの命を守ります!

問い合わせ 保健センター健康管理課

☎2991-1811 ☎2995-1178

#### 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  
埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶涙もろくなった。そんなテレビドラマで泣くかって感じ……。最近ボロっとしたのは、高校生の娘に3年間、お弁当を続けた「嫌がらせ弁当」の再現ドラマ。親子のコミュニケーションツールと化したお弁当。予想だにできなかった最後のお弁当に、思わず涙。(涙)

▶所沢市観光大使の埼玉ブロンコスが今シーズン所沢市民体育館で12戦して勝ち星がない。4月18日(土)・19日(日)の横浜戦がホーム最終戦。何が何でも勝って欲しい。市民の皆さんはチームカラーである緑を身に着け応援に行きましょう。レッツゴー!ブロンコス(緑)



女性・子どもへの声かけや不審者・変質者に注意!

携帯電話での「ながら歩き」は危険!

所沢警察署

☎2996-0110