

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
2月1日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
2月8日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	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
2月11日(祝)	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
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
2月15日(日)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
2月22日(日)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
3月1日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

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	×	×	○	×
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	○	○	○	×	○	○	○	○	
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	2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(日)、3月1日(日)								

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
○夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

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：2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(日)、
3月1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9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	埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 135

いきいき健康づくり

●健診は未来の自分へのプレゼント！ ～特定健康診査、もう受診しましたか？～

今年度も残すところあと2カ月。年に1回の特定健康診査はもう受診しましたか？今回は、受けないなんてもったいない！特定健康診査についてお伝えします。

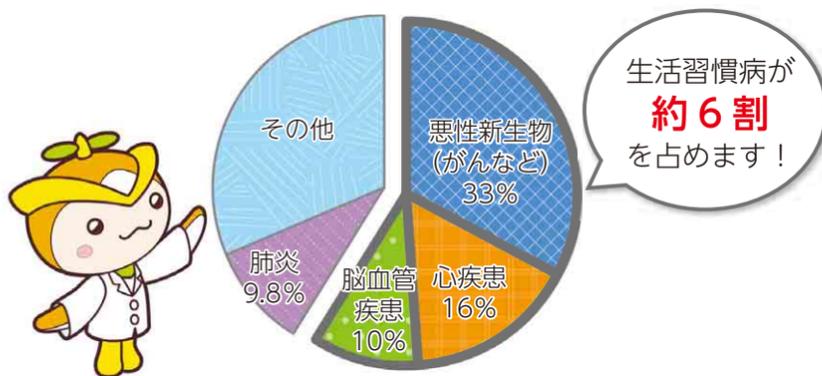
◆特定健康診査ってどんな健診？

40歳以上の方を対象とした生活習慣病予防を目的とする健診で、健康保険組合などが実施します。

◆なぜ、健診が必要なの？

所沢市民の死亡原因に占める生活習慣病の割合は、6割にもなります。この生活習慣病は、自覚症状がないことが多いのですが、健診を受けて血液の状態などを知ることによって、生活習慣病の進行度を知ることができます。また、健康であることの確認もとても重要です。

平成24年所沢市民の死亡原因



生活習慣病が約6割を占めます！

◆受診するには、どうしたらいいの？

健診を「いつ・どこで・どのように・いくらで」受けられるのかは、加入している健康保険によって異なります。

	問い合わせ	受診期限	自己負担金
所沢市国民健康保険	国保年金課 ☎2998-9131	3月31日(火)	800円※
後期高齢者医療制度	福祉総務課 ☎2998-9113	3月31日(火)	800円
社会保険	加入している健康保険組合にお問い合わせください。		

※胸部エックス線検査は、追加自己負担金200円が必要です。

◎40歳以上の所沢市国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者には「受診券」を郵送しています。届いていない場合や紛失した場合は、お問い合わせください。

◆所沢市国民健康保険に加入している方は、30歳代でも健診(30歳代健診)が受けられます！

30歳から39歳までで所沢市国民健康保険に加入している方は、特定健康診査と同じ内容の健康診査を受診することができます。ご希望の方は国保年金課☎2998-9131へ電話してください。

◆健診を受診する上で大切なこと

- ①経年的な変化を見るために、できれば同じ医療機関で毎年続けて受診する。
- ②結果を聞きに行く。
- ③結果を自分で確認する。



【ポイント】

- ▶検査データが基準値の範囲に入っているか？
- ▶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？
- ④1年間の生活を振り返り、改善が必要などころがないか確認。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考えるきっかけにする。

「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、保健センター健康づくり支援課までお気軽にご相談ください！

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

▶先月号の「トコロんを探せ」は、お分かりになりましたか？年始のあいさつに「トコロん焼き」と「狭山茶」などをお土産に持っていくと、みんな大喜び！こうした特産品があると重宝しますね！(地球)
▶つきたてのお餅を取材先で頂きました。みんなで協力し、時間をかけたその味は、市販のものとは雲泥の差。「楽」や「便利」に目が行きがちですが、手間や労力を惜しまないことも大切ですね(音楽)