

休日急患当番医

所沢市医師会

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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10月5日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1 サンウインズビル1F	2996-5157
	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
	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
10月12日(日)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	航空公園クリニック	精・神・神内・心内	喜多町5-13 パークサイドビル2F	2928-6265
	おうえんポリクリニック	内・皮・形成外科	中富1037-1	2990-5818
10月13日(祝)	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
	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
10月19日(日)	松葉診療所	内・外・リハ	松葉町18-10	2995-5131
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
10月26日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	所沢明生病院	内・外・呼・消・整形外科・脳神経外	山口5095	2928-9110
11月2日(日)	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9拓植ビル2F	2927-5770
	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

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：10月5日(日)、12日(日)、13日(祝)、19日(日)、26日(日)、11月2日(日)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171)▶受付時間：午前9：00～11：30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科日曜日急患診療	▶とき：10月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、11月2日(日)▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
小児夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶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 ◎休診する場合があります。

★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。
 あて先 〒359-0025 上安松1224-1 市民医療センター・小児科相談係
 Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

★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、☎048-833-7922
 相談時間 月～土曜日 午後7時～11時
 日曜日、祝休日、年末年始 午前9時～午後11時

★休日夜間病院案内(24時間対応) ☎2922-9292

★埼玉県救急医療情報案内 ☎048-824-4199

所沢市保養地事業

あったか湯・遊・楽事業 四万シリーズ②

【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

四万温泉協会からのおすすめ

①白向見薬師堂

美しいかやぶき屋根の薬師堂は、1598年に沼田城主真田信幸の武運長久を願って建立されたものです。全国でも数少ない唐風建築で室町時代の特徴をよく残しています。国の重要文化財に指定されていて、小ぶりながらも時代を感じさせるたたずまいを見せてくれます。



②御夢想の湯

四万温泉発祥の地とも言われている無料の共同浴場で、6畳ほどの広さの静かな浴室です。午前9時から午後3時まで、観光客も入浴できます。このほかにも3か所の無料の共同浴場があります。

【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷で、所沢パスポート券を提示することで宿泊優待割引引きなどが受けられます。所沢パスポート券は、市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請することができます。

問い合わせ 市民保養施設コーナー (☎2998-9106・FAX2998-9041)

編集後記

▶寝苦しかった夜がうそのように、朝晩は涼しくなり、虫の音も聞こえてきます▶所沢の自然を狭山丘陵いきものふれあいの里センターの協力で、市ホームページ(「ふれ里」で検索)で紹介しています▶過ごしやすいこれからの季節、狭山丘陵を散策してみたいか(♥)



こんにちは保健師です

健康づくり

59

運動を続けるために 働きざかりの健康シリーズ⑤

運動をするのにはよい季節となりました。

平成17年に実施した、健康日本21所沢市計画策定基礎調査の結果では、働きざかりの壮年期(30～54歳)の人で「運動不足だと思っている人」は81.6%でした。適度な運動を習慣にすることで、さまざまな効果が期待できます。

今回は、「運動を始めても、いつも3日坊主で終わってしまう」という人のために、運動を続けるコツについてお伝えします。

◆運動の効果◆

- ①心肺の機能が高められ、体力がつく。
- ②生活習慣病の危険因子である高血糖や高血圧、脂質異常症が改善する。
- ③血管の弾力性が増し血液の流れがよくなり、生活習慣病の改善、予防につながる。
- ④筋肉がつくことで転びにくくなり、ケガの防止につながる。
- ⑤エネルギー消費量が増えることで、肥満の防止や解消につながる。
- ⑥骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防につながる。
- ⑦ストレスの解消になる。

このほかにも、食事がおいしくなる、肩こり・腰痛の予防や改善などがあります。

◆運動を続けるコツ◆

厚生労働省の国民健康・栄養調査の中で、「運動習慣のある者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している者である」と定義されています。今まで運動をしていなかった人は、自分の生活の中に取り入れやすい時間に、自分の体力に合わせながら、まずは3週間続けてみましょう。

安全に運動するためのポイントは、広報ところざわ9月号の「こんにちは保健師です」をご覧ください。

①目標は高く設定しない

今まで運動をしていなかった人は、早歩きなら週に1回、10分程度(1,000歩)から少しずつはじめてみましょう。

②毎日の歩数や体重など、記録をつけてみる

目に見える指標があると励みにもなります。

③続かなくても自分を責めない

もし挫折しても、もう一度始めればよいというくらいの気持ちで運動しましょう。

④家族や友人に宣言して、応援団になってもらう

⑤一緒に運動する仲間を見つける

⑥頑張った自分にたまにはご褒美を

頑張るばかりでは、長続きはしません。

楽しみも大切です!

保健センターでは、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

自分に合った運動の方法を具体的に知りたいという人は、保健センター成人保健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 (☎2991-1811・FAX2995-1178)

