

# 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
1月1日(祝)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	おやけ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16石田ビル1F	2945-3000
	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
1月2日(金)	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
1月3日(土)	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	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
1月4日(日)	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
1月11日(日)	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	前島小児科医院	小	中新井5-11-15	2942-5381
	園田内科医院	内・小	北秋津778-17	2992-8496
1月12日(祝)	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	双葉クリニック	外・内・胃	けやき台1-36-7	2922-5171
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
1月18日(日)	端山胃腸科皮膚科	消・外・皮・精神・心内	緑町3-14-3	2928-5881
	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
	波多野医院	内・小・循	小手指町1-43-5	2924-7885
1月25日(日)	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
2月1日(日)	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
	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
2月1日(日)	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放 皮・リハ・リウ・ 心臓血管外・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181

## ★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：1月2日(金)、3日(土)、4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)、2月1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：1月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、2月1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・年末年始(12/29～1/3)…午後6：00～8：45◎休診する場合があります。
小児科深夜帯初期救急	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶実施日：毎週水・金曜日▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30まで ◎緊急の場合のみご利用ください。

◎小児科日曜日急患診療、小児夜間診療および小児科深夜帯初期救急は、乳幼児から中学生のまでの小児を対象に、内科的急性疾患の一時診療(初期診療)を実施しています。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。

## ★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  
※土・日曜日・祝休日や休前日の相談回答は、休み明けになります。

## ★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、☎048-833-7922  
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時  
日曜日、祝休日、年末年始(12/29～1/3)/午前9時～午後11時

★休日夜間病院案内(24時間) ☎2922-9292

★埼玉県救急医療情報案内(24時間) ☎048-824-4199



こんにちは保健師です

# 健康づくり

## 「健康ところ21」定年後の生活リズム

「健康日本21所沢市計画(健康ところ21)」では、ライフステージごとに健康づくりを提案しています。今回は定年退職という人生の転換期の健康づくりについてお伝えします。

### ◆生活リズムの乱れは妻に大きな影響!

定年までは夫婦協力して家庭を守り、定年になり生活が一段落。そこでお互い改めて向き合ってみると「こんな考え方をするんだ…」など、知らなかった一面が見えてきます。そんなことから定年は、夫婦の新たな関係を築き直す時期ともいえます。

アンケート結果では、定年後の生活リズムが「乱れた」と答えた人は夫より妻の方に多く見られ、夫の定年は妻にも影響があることがわかります。また、生活リズムの変化は、夫婦ともに「朝食時間が遅くなった」「夕食時間が早くなった」という人が多く、食事づくりの役割を担うことの多い妻は、日中の外出時間が短くなることとなります。生活リズムの乱れや生活時間のずれは、本人の体調を崩すことにもつながり、妻のイライラの原因にもなります。夫婦が共に健康であるためにも、生活時間を合わせる工夫が必要です。



### ◆定年後の健康づくりを応援「定年ジャンプ」

団塊世代のための健康情報誌「定年ジャンプ」を毎年発行(第3号は春に発行予定)しています。公民館、図書館などに置いてありますので、ぜひご覧ください。下表はその一部です。あてはまる項目に☑してみてください。

健康で、いきいき生活できるヒントが見つかります。

### 【あなたの定年ジャンプ度(こころとからだの健康度)をチェック!】

起床時間・就寝時間が決まっている	パートナーとの時間を大切にしている
日中パジャマのまま過ごすことはない	ひとりで楽しむことができる
朝食は9時までですませている	家事の役割がある
昼食は自分で用意できる	雑談ができる
夕食は腹八分を意識している	週間スケジュールがある
飲酒は決めた量にしている	年に1回は健康診断を受けている
出かけるのは苦ではない	自分は「健康だ」と感じている
身近に気軽につきあえる仲間がいる	(「定年ジャンプ」編集委員会作成)

0～5コ：あなたのジャンプ度は初級です。このままでは辛いセカンドライフとなることでしょう。一念発起して生活の改善を試みましょう。

6～10コ：あなたのジャンプ度は中級です。心と身体の健康に留意し、一歩一歩上級ジャンパーをめざしてください。

11～14コ：あなたのジャンプ度は上級です。でも安心は禁物。☑できなかった項目を少しでも減らすように頑張ってください。

15コ：あなたのジャンプ度は完ぺきです。その秘けつを知り合いのみんなに伝授しましょう。

問い合わせ 保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)

## 所沢市保養地事業

# あったか湯・遊・楽事業 水上シリーズ

【申し込み・予約】水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611

## 水上温泉郷：所沢市民プラン第2弾

水上温泉郷の下記施設では、1月4日～2月28日までの期間、**宿泊料金が割り引き**になります。下記以外の施設は通常どおり10%引きです。

旅館名	割引率	旅館名	割引率
天野屋旅館	20%	宝ホテル	20%
米屋旅館	15%※①	旅館藤屋	20%※②
だいく館	20%		

※①5名以上は20%引き  
※②平日のみ

### 【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷で、宿泊優待割引などを受けるためには、**所沢パスポート券が必要**です。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)



その電話の声、本物ですか?振り込め詐欺被害が増加中!ご注意ください。

所沢警察署