

## 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4日(日)	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	おやけ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16 石田ビル1F	2945-3000
	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	小手指台23-1 マミーマート所沢山口店2F	2920-2200
9月11日(日)	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
9月18日(日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
9月19日(祝)	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
	齊藤耳鼻咽喉科医院	耳	西住吉6-22	2922-3980
9月23日(祝)	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
9月25日(日)	荻野医院	内・循・外・胃・小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
10月2日(日)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
	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
	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・25日(日)・10月2日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶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…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次救急(初期救急)を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、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。なお、都合により休診する場合があります。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所おおぞら  
(保健センター内)  
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・25日(日)・10月2日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎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7:00～11:00  
日曜日、祝休日、年末年始…午前9:00～午後11:00

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎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 94

## いきいき健康づくり

### ●新しい健康ところ21 ①乳幼児期

所沢市では「健康日本21所沢市計画」通称「健康ところ21」を策定し、子どもから高齢者まで、すべての市民が健やかで心豊かな生活が送れるよう、ライフステージに合わせた計画的な健康づくりを進めています。このたび、第1次計画期間の終了に伴い、第2次計画の策定を進めています。今回はライフステージのスタート地点である乳幼児期の新しい計画についてご案内します。

新しい計画では、健やかな育ちを促すための目標とともに、子育て世代を地域が温かく見守り、地域と家庭が力をあわせる地域全体での子育てを目標に掲げています。

#### ◆所沢市の乳幼児

##### ●生活リズム

朝7時までで起きる子…	1歳6か月児	31.3%
	3歳保育園児	52.8%
夜9時までで寝る子…	1歳6か月児	29.0%
	3歳保育園児	8.7%
	5歳保育園児	8.8%



親の就労状況に子どもの生活リズムが左右されているようです。1歳になるまでには生活リズムを身につけましょう。

##### ●ふれあい

休日の外遊びが2時間以上の子…5歳幼稚園児 33.4%

からだを動かすあそびはからだづくり・生活リズムにとっても大切です。親子でじゃれあう、ぶらぶら散歩する、そんなふれあいの中で人とのつながりや信頼関係の基礎ができます。

##### ●食事

朝食を食べている子…	5歳保育園児	98.9%
毎朝、排便をする子…	5歳保育園児	42.6%

朝ごはんは1日のエネルギー源になる大切な食事。量も内容もしっかり食べてウンチが出ると活動に集中できます。

##### ●歯の健康

親が仕上げ磨きをする…3歳児93.6%→5歳児67.4%

食後の歯磨きの習慣化と小学校低学年までの仕上げ磨きが必要です。

##### ●地域交流

乳児をもつお母さんの中には、地域のつながりや支援が少なく、孤独や不安を抱えながら育児に励んでいる方もいます。一方で、地域に暮らす人たちは、近所に子どもがいることさえ気づきにくい状況もあります。

近所に出かけ、自分の住む地域を知りましょう。子育て中の方も周囲の人もお互いに関心を持ち、温かい声かけを行いましょう。

#### ◆乳幼児期行動目標

- 大目標 ① 楽しみ喜びあいながら、家族みんなで育ちあおう  
② 地域の子育て支援力を高めよう
- 小目標 ① 朝の光で、子どもの生活リズムを整えよう！  
② 朝ごはんを毎日食べよう！  
③ からだを動かすあそびを通して子どもとふれあおう！  
④ よく噛み、よく磨き、健康な歯をつくろう！  
⑤ 子どもの事故の原因・予防法・対応法を知っておこう！

大目標の「地域の子育て支援力を高めよう」は、子育て支援機関がネットワークを築き、地域の情報や課題を共有し、連携することで、孤立した子育てを防ぐことを目指しています。

家庭では「近所の人にあいさつして顔見知りを増やそう！」  
地域では「親子に温かいまなざしを向けよう！」「あいさつや声かけのさかんな地域にしよう！」などの具体的な目標を掲げています。

まず、子育て中のお母さんに「お疲れさま♥」のメッセージとともに、温かいまなざしを向けていただくことが地域の子育て支援の第1歩となります。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178



#### 編集後記

▶今回の特集「所沢市みどりの基本計画」では「みどり つなぐまち所沢」を基本理念にしています。最近、取材先で多く見かける緑のカーテン。これも同計画の取り組みの一つになりますね。(♣)

▶暑い日が続いています。節電もあり、大汗かきの私は事務仕事でも汗がダラダラ身体中ベタベタ。タオルと着替えが欠かせません。「汗をかくということは代謝がよい証拠」とも言われますが…汗かきと上手に付き合う方法に試行錯誤している毎日です。(☹)



「代理の者が現金を受け取りに行くので、渡して」は、オレオレ詐欺です。

所沢警察署

☎29996-0110