

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
7月1日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
7月8日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻・咽喉	久米550-7	2995-5716
	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
7月15日(日)	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
	おやけ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16 石田ビル1F	2945-3000
	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
7月16日(祝)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
7月22日(日)	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	久我クリニック	耳鼻咽喉・気・食・内	日吉町8-11	2923-8005
7月29日(日)	豊原医院	内・神内・呼・放	東所沢1-10-11	2944-6433
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
8月5日(日)	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181

小児科日曜日・祝休日診療

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2F	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時まで	○	○	○	×	○	○	×	※
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	診療日：7月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝) ・22日(日)・29日(日)、8月5日(日)							

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

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：7月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(日)・29日(日)、8月5日(日)
受付時間：午前9時～11時30分
◎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時～11時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (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 104

いきいき健康づくり

●新しい「健康ところ21」 児童・生徒・学生期

市では「第2次健康日本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全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(年代層)に合わせた健康づくりを進めています。今回は児童・生徒・学生期の計画について紹介します。

～児童・生徒・学生期(7歳～20歳ころ)とは～

生活の中では学校が大きなウェイトを占めるようになり、家族以外の方や自分自身と向き合う中で、自分らしさを確立していきます。また、生活上のさまざまな体験を通して心も体も急激に成長するため、子ども自身も自分をコントロールすることが難しく、多くの葛藤や悩みを抱える時期でもあります。

～第1次計画策定時と比べて～

大きく変化したのが、「コミュニケーションの取り方と食事の内容」です。コミュニケーションの取り方は直接の対話ではなく、携帯やパソコンなどを通してつながっているという感覚を持っている子どもたちが増えています。人との距離感がつかめず、心も傷つきやすい状況になっているようです。朝食を食べない子どもは減ってきていますが、食事の内容は、カップラーメンやファストフードなどの利用も多く、子どもの食生活の変化は、親の生活習慣も大きく影響しているようです。



～アンケート調査から見たこと～

所沢市食生活アンケートや教育委員会で行ったアンケート、計画策定の過程からは、次のような子どもたちの実態が見えてきました。

◆毎日の生活が楽しいと思う

小学生72.8% 中学生56.3% 高校生60.4%

☺楽しいと思えない背景には、思春期特有の悩み、日常の忙しさ、現代における人間関係の希薄さなど、さまざまなことが関係していると考えられます。

◆朝の目覚めがよい

小学生51.0% 中学生23.3% 高校生25.1%

☺第1次計画策定時と比べ、目覚めが良いと感じる子どもが多くなりました。目覚めは生活リズムと大きく関係しています。

◆毎日排便がある

小学生59.1% 中学生56.5% 高校生男子75.0%
高校生女子42.2%

☺排便は生活リズムや食事内容が大きく関係します。高校生女子は過度なダイエットが気になるところです。

◆体育の授業以外で運動する機会がある

高校生男子67.7% 高校生女子40.7%

☺体を守る体力をつけるためにも、日々の運動習慣は大切です。

◆本音の悩みを話せる友人がいる

高校生男子66.1% 高校生女子84.6%

◆自分に問題が起こったとき、家族に相談する

高校生男子25.3% 高校生女子41.2%

☺いずれも、男子の方が相談する割合は少ない結果となっており、1人で悩みを抱えてしまうことが多いようです。

◆1日の携帯電話使用時間が3時間以上

小学生6.3% 中学生19.0%

☺携帯は電話機能よりも、メールやブログ、サイト閲覧といった使い方が主流のようです。便利な反面、人との距離感がつかみづらい子どもが増えている現状もうかがえました。

児童・生徒・学生期に確立した生活習慣は、その後の社会生活にも大きく影響します。現在、子どもたちの健やかな成長を支えるために、学校や地域ではさまざまな取り組みが行われています。子ども自身も、子どもを育む親世代も、共に健康について考えることができるよう、今後も学校保健と地域保健が連携していきます。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶デスクワークが続いていることで、少々おなかが出てしまった私。「おやじフィットサル大会」で奮闘する同年代の選手を見て、毎日少しでも運動しようと決心!!でも今日は雨だからまた明日から…(☹)
▶6月号の特集「健康診査」で、適度な運動を続けることが大切と紹介。それ以降、7月からのスーパークールビズに向けて、トコろんTシャツが似合うようにとダイエットも兼ねて、晴れた日は自転車通勤。しかし、帰宅後の水分(アルコール)補給が増えて逆効果に…(☹)



痴漢に注意!

明るい道、人通りの多い道を通りましょう!不番者を見たら110番!

所沢警察署

☎2996-0110