

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
9月6日(日)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食、内	日吉町8-11	2923-8005
	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273
9月13日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	峰の坂産婦人科	産、婦、小、麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	小手指医院	外、内、整	北野新町1-9-7	2949-3118
9月20日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
9月21日(祝)	西部クリニック	消、内、整、皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
	愛クリニック	内、小、外、小外	中新井620-1	2937-3630
9月22日(休)	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	いいだ眼科	眼	小手指町1-8-5 食品館イトーヨーカドー2階	2935-3665
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
9月23日(祝)	しんとこ駅前クリニック	循内、糖内	緑町1-4-1デュオビルズ新所沢駅前101	2929-1801
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	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2階	2920-2200
9月27日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
10月4日(日)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	ほさか内科クリニック	循内、内、糖内、アレ、呼内、消内	東所沢和田1-1-8	2941-5731

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番医を除く診療日

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	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎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	9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(休)・23日(祝)・27日(日)・10月4日(日)							

- ※月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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：9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(休)・23日(祝)・27日(日)・10月4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7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



こんにちは保健師です 142

いきいき健康づくり

働く人のこころの健康 ～ストレスチェック～

平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、27年12月1日からストレスチェックと面接指導の実施などを事業者へ義務づける制度が創設されました。

◆ストレスチェック制度とは

▶ストレスチェックの実施

事業者は、常時雇用する労働者に対して、年1回ストレスチェック(心理的な負担の程度を把握するための検査)を実施することが義務づけられます。なお、従業員数50人未満の事業所は当分の間、努力義務です。

ストレスチェックは、医師・保健師などが実施します。結果は、直接労働者に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供してはいけません。



▶面接指導の実施

高ストレスと評価された労働者から申し出があったときは、事業者は医師による面接指導を行わなければいけません。

さらに面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、就業場所の変更や作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数減少などの措置を実施しなければなりません。

◆ストレスに関する調査結果

厚生労働省が24年に実施した労働者健康状況調査によると「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者は6割を超えています。特に30歳代・40歳代のストレスが高くなっています。

◆ストレス反応について

ストレスによってこころや体に生じる症状のことをストレス反応といい、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。

心理面	ゆううつに感じる、悲しい、やる気が出ない、イライラする、不安・緊張が強いなど
身体面	食欲がなくなる、痩せてきた、寝つきが悪い、眠れない、動悸がする、頭痛、体に痛みを感じる、肩こりなど
行動面	周囲との交流を避けるようになる、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故・ヒヤリハットの増加など

これらのストレス反応が長く続く場合は、こころの不調に陥っているサインかもしれません。

◆ストレスとの上手な付き合い方

ストレスと上手に付き合っていくためのこつは、「自分のストレスに気付くこと」「ストレスをためない、抱え込まない、明日に持ち越さないこと」です。よく眠れない、イライラ感が強いといった症状は、こころの不調を示すサインでもあります。

こころの不調に気付いたら、ストレスを解消できるようライフスタイルを見直すことや、早めに家族や職場の上司や同僚、産業保健スタッフ、専門機関などへ相談することが大切です。

不眠が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性もあります。早めに医療機関を受診してください。

◆自分でできるストレスチェック

市HP(「こころの体温計」で検索)では、自分のこころのストレス状況を知ることができるストレスチェックを行っています。ぜひご利用ください。

◎携帯電話では右の二次元バーコードからチェックできます。



◆こころの悩みに関する相談窓口

保健センターこころの健康支援室 ☎2991-1812

こころの健康メール相談 ☎to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp

◆体の健康に関する相談窓口

保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

問 保健センターこころの健康支援室

☎2991-1812 ☎2995-1178

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

埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり!

▶8月9日に放映された「モヤモヤさまぁ〜ず2」的一幕。ライオンズマスコットのライナちゃんが披露した兄やん(松沼博久)とデストラーデのモノマネに爆笑!最近と同じく黄金期を築いた工藤のソフトバンクが強いです、第3次黄金期が来ると信じています(♫)

▶35度を超える猛暑日が続いた8月。我が家にいる5匹の猫は、涼を求めて家中をあっちへフラフラ、こっちへフラフラ。風の入る窓辺にいたかと思えば、次見た時には冷たいタイル敷きの玄関でごろり。涼しい場所を人より熟知している猫に感心した夏でした(✿)

振り込め詐欺激増!被害に遭わないために留守番電話を有効活用しましょう! 所沢警察署 ☎2996-0110