

## 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
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
10月11日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200
10月12日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
10月18日(日)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
10月25日(日)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
11月1日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
11月3日(祝)	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル壱番館2階	2993-0338

## 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	10月4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)、11月1日(日)・3日(祝)							

※1…10月23日(金)の深夜帯急患診療は施設工事のため、受付時間は翌日午前5時30分まで

※2…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：10月4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)、11月1日(日)・3日(祝)/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

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



こんにちは保健師です 143

## いきいき健康づくり

+10(プラス・テン)で健康づくり!  
～今より10分多く体を動かそう～

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、足腰の衰え、うつ病、認知症などのリスクを下げることができます。「+10(プラス・テン)」＝「今より10分多く体を動かす」ことを実践し、健康を守りながらアクティブな毎日を送りましょう。

### ◆いつでもどこでもプラス・テン!

健康のために運動した方が良いと分かっていても「時間がない」「運動が苦手」…そんな方にプラス・テンはお勧めです。普段の生活の中で10分体を動かせる機会はたくさんあり、プラス・テンはいつでもどこでもチャレンジできます。

あなたの1日の生活を振り返り、朝起きたとき、通勤中、職場、昼休み中、家事の合間など、タイミングを見つけて、いつもより10分多く体を動かしてみよう。

### ▶短い時間の積み重ねでOK「これならできそう!」手軽な実践例

- ☑ エレベーターやエスカレーターの利用を減らし、階段を使う
- ☑ 近場の買い物なら歩いて行く。ちょっと寄り道をする
- ☑ 昼休みに会社の周りを歩く
- ☑ 拭き掃除などをこまめに行う
- ☑ テレビを見ながら、CM中にストレッチや筋力トレーニングをする
- ☑ 散歩やウィンドウショッピングを楽しむ
- ☑ 休日には、家族や友人とお出かけをする

### ▶いつもより10分多く動けた方はステップアップ!

それぞれのライフスタイルに合わせて、可能な範囲で目標を目指してチャレンジしましょう。



+10を続けてチャレンジ!  
18歳～64歳  
元気に体を動かしましょう!  
目標:1日合計60分  
65歳以上  
じっとしていないで!  
目標:1日合計40分

筋力トレーニングやスポーツが含まれると効果的!

出典：厚生労働省アクティブガイド健康づくりのための身体活動指針

### ◆安全のために注意すること

- ☑ 体調が悪い時には無理をしない
- ☑ 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ☑ 病気や痛みのある方は、主治医などに相談してから
- ☑ 血圧の高い人は、血圧をチェックしながら

### ◆「たった10分されど10分」効果大のプラス・テン

10分の活動は、歩数にすると約1,000歩、歩く距離にすると600～700mになり、1年続けると、体重を約2kg減らす運動量に相当します。また、体を動かすことは、気分転換やストレスの解消にもつながります。

家族や仲間とプラス・テンを共有して一緒に行うことで、楽しさや喜びが増し、楽しみながら続けることができます。さっそく今日からプラス・テンを始めてみましょう!

問 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



電話の相手は本当に警察官ですか? 市役所職員ですか? 怪しい電話は、確認しましょう!

所沢警察署

☎2996-0110