

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
10月7日(日)	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
10月8日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	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14日(日)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	石塚クリニック	内、胃、外	上新井1-4-4	2925-9955
10月21日(日)	島内科医院	内、胃	北中3-60-9	2926-0080
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル巻番館2F	2993-0338
10月28日(日)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
11月3日(祝)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2A	2926-6255
11月4日(日)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	むくのきクリニック	内、循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015

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	10月7日(日)・8日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、11月3日(祝)・4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。なお、10月19日(金)の深夜帯急患診療は施設保守点検のため、受付時間は翌日午前4時30分までです。

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：10月7日(日)・8日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、11月3日(祝)・4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～翌朝7時
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7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 107

いきいき健康づくり

●新しい「健康ところ21」 みんなだれでも

健康づくりに取り組みにくい人々への支援
 自分らしい健康生活の実現を目指そう！

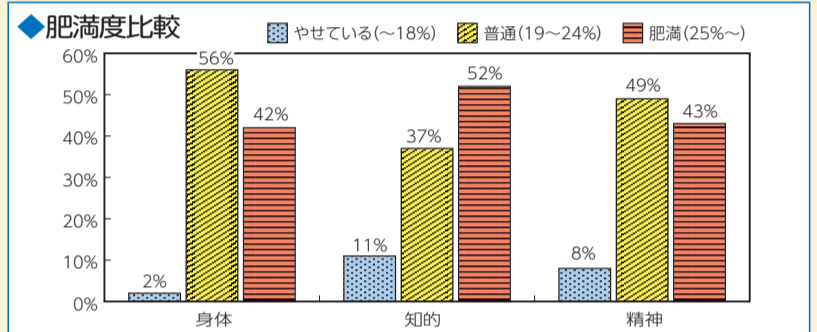
市では「第2次健康日本21所沢市計画」(通称「健康ところ21」)を策定し、ライフステージ(年代層)に合わせた健康づくりを進めています。今回は健康づくりに取り組みにくい状況にある障がい者、介護者、路上生活者や外国人などを対象に取り組み『みんなだれでも』の計画について紹介します。



●障がい者の現状と課題

第1次計画でクローズアップされた障がい者の健康問題は「肥満」でした。肥満は障がいを重症化させるだけでなく、介護に大きな負担がかかります。そこで、第2次計画では、アンケート調査を実施し生活習慣病予防と障がいの重症化を防ぐ取り組みを考え「肥満予防」に重点をおきました。

●アンケート調査からみえてきた障がい者の肥満の現状



身体・知的・精神障がい者164人を対象に行った肥満度(BMI)調査では、いずれも約4～5割の方が肥満でした。

◆運動習慣がある人

- ▶身体障がい者…男性54%、女性23%
- ▶知的障がい者…男性33%、女性59%
- ▶精神障がい者…男性36%、女性13%

◆運動不足だと思う人

- ▶身体障がい者…約70%
- ▶知的障がい者…約70%
- ▶精神障がい者…約80%

◆食事のバランスが悪く、摂取エネルギーが多い傾向にある

◆知的・精神障がい者は食事をあまりかまわない傾向にあり、身体障がい者はよくかむことを意識している

障がい者に対する理解が深まり、福祉サービスが少しずつ整ってきている一方で、社会からの孤立、健康管理、就職、介護におけるストレスなどは、変わらず大きな課題として残っています。

●路上生活者の現状と課題

路上生活者の定住確認数は年々少なくなっており、巡回相談実績も第1次計画当初の47件(平成16年度)から6件(22年度)と8分の1になっています。今後も関係機関と連携し、巡回相談を継続し現状把握に努めていきます。

●外国人の現状と課題

言葉の壁から医療機関などを受診しにくい状況にあり、食習慣や生活習慣の違いや変化からストレスを抱える人も多くみられることから、きめ細やかな支援が必要とされています。支援を行うには、健康状態を把握し、現状やニーズを明らかにしていくことが課題です。

◆すべての人が健康に生活できるように…◆

地域には、さまざまな人が暮らしています。置かれている状況や抱えている問題はさまざまではありますが、所沢市に住むすべての人が健康に生活できるよう、①障がい者の健康づくり②家族の健康維持③みんなだれでも健康になれる地域を目指す④みんなに情報を発信できるよう支援していきます。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

- ▶残暑厳しいなか、早くも新年(1月)号の企画を検討中。とはいえ、まだ今年を振り返る気になれない。いや振り返ってもしようがない。残り3カ月、ラストスパートでいい1年としますか。(📅)
- ▶「我が市の財政」は平成23年度も健全な財政運営(今号6頁参照)が維持されていますが、「我が家の財政」は私のレーシック(角膜屈折矯正手術)の支払いで今月もまた不健全です…(💸)

女性の敵、性犯罪に注意！ 駅からの帰宅時に被害が多く発生しています。 所沢警察署

☎2996-0110