

## 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5日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
10月12日(日)	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
10月13日(祝)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
10月19日(日)	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
10月26日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
11月2日(日)	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
11月3日(祝)	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675

## 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	×	×	○	×
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	○	○	○	×	○	○	○	※	
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5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・11月2日(日)・3日(祝)								

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

## 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5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・11月2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
<b>埼玉県小児救急電話相談</b> #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9時～翌朝7時
<b>埼玉県大人の救急電話相談</b> #7000または、☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
<b>埼玉県精神科救急情報センター</b> ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分
24時間対応の医療機関案内	
<b>埼玉西部消防局休日夜間病院案内</b> ☎04-2922-9292	<b>埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)</b> #7000または、☎048-824-4199

◎大人の救急電話相談(#7000)は10月1日(水)から開始します。詳細は7頁をご覧ください。



こんにちは保健師です 131

## いきいき健康づくり

### ウォーキングで健康づくり

～歩くと良いことがたくさん！～

#### ◆どうしてウォーキングがいいの？

- ▶誰でもできる…運動が苦手な人、子どもからお年寄りまで誰でもできます！
- ▶いつでもどこでも手軽にできる…外に出れば、ウォーキングする場所に困ることはありません！
- ▶費用が掛からない…歩きやすい運動靴があると良いですが、特別な装備や道具はいりません。
- ◆こんなにある、ウォーキングの効果！
- ▶脂肪燃焼・太りにくくなる…内臓脂肪の減少(メタボ予防)が期待できます。筋肉の多い体になり、基礎代謝が上昇します。
- ▶生活習慣病の予防…有酸素運動で脂肪が燃焼され、中性脂肪が減少したり、ストレス・肥満の解消になるため、血圧や血糖値の改善に効果があります。
- ▶骨が丈夫になる…骨に適度な負荷が加わり、骨粗しょう症予防につながります。
- ▶肩こりや腰痛の予防・改善…血液循環が良くなり、痛みの予防や改善につながります。
- ▶こころの健康アップ…自律神経の働きが活発になり、ストレス、不安や気分の落ち込みなどの予防・軽減の効果があります。
- ▶睡眠の改善…日中の適度な運動にはストレス解消の効果があり、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を促し、快眠につながります。
- ▶いつまでも元気に…筋力を保つことができ、足腰が強くなります。



### 効果的なウォーキングのポイント

少し遠くの正面を見る  
おなかを引き締める  
かかとから着地する



背すじを伸ばして胸を張る

速度はややきついなを目安に

- ①姿勢良く
- ②歩幅はいつもより広めに
- ③軽く手を握り自然に振る

#### 正しい「歩き」のフォーム

#### 【注意事項】

- ①ウォーキングの前や途中、15～25分間隔を目安に、こまめに水分補給をする。
- ②早朝や空腹時を避ける。
- ③夏場の暑い時間帯は避ける。
- ④室内と屋外の気温差が大きいときは、玄関先で体を慣らす。
- ⑤けがの予防や疲労回復につながるので、ウォーキングの前後にストレッチをする。

#### ◆どのくらい歩けばいいの？

できる範囲で少しずつ歩数を増やしましょう。10分歩くと約1,000歩になります。まずは、プラス10分のウォーキングをしてみましょう。ひと駅分を歩いたり、3階以内なら階段を利用するなど、毎日のライフスタイルにウォーキングを取り入れてみてください。

#### ◆わくわくお散歩マップをご活用ください！

保健センターでは、地域でのウォーキングに役立てていただくため、市民の方と一緒に並木・中新井地区、所沢地区、三ヶ島地区の「わくわくお散歩マップ」を作成しました。保健センターに備え付けのほか、所沢地区と三ヶ島地区のマップは市HP(「お散歩マップ」で検索)で入手できます。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課  
☎2991-1813 ☎2995-1178



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

- ▶今号で紹介した高校生3人が、写真甲子園出場決定の報告で持って来た写真に見覚えがあった。偶然にも撮影しているところを通りかかったのだ。大会後に再び会うと、得たものが多かったのか、一回りも二回りも大きく見えた。私も負けずに頑張らなければ！(♣)
- ▶今年も所沢がアツイ季節がやってきました。ところざわまつりに、市民フェスティバルなどのイベントがめじろ押し！楽しみですね。加えて、トコロんはゆるキャラグランプリで、てっぺん目指せるか？皆さんのアツキ応援にかかっています！引き続き応援を！(⚽)