

健

福

康

社

## 休日診療急患センター

### 4月から歯科診療時間を9時～12時に変更

休日診療急患センターの歯科の診療時間が4月から9時～12時に変更になります。ただし、5月3日～5日と12月29日～平成19年1月3日は今までどおり9時～15時(12時～13時は除く)の時間で診療します。なお、そのほかの診療科目は、従来どおりです。

診療科目内科、外科、小児科、歯科 診療日4月2・9・16・23・29・30日、9時～12時と13時～17時(歯科は9時～12時のみ) 所在地狭山台3 24 診療日により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください  
問合せ健康推進課 2956 8050か休日診療急患センターへ 2958 8771

## 4月のワイワイ広場 みんな遊びに来てね!!

乳幼児情報センターの保育士が、親子で楽しめるパネルシアターや手遊びをしたり、子育ての相談に応じています。春の日差しの中で、一緒に遊びませんか。

開催日・会場 4日 ...水押第2児童公園 6日 ...上広瀬区画整理地内3号公園 11日 ...堀向農村公園 13日 ...智光山公園内緑の相談所前芝生広場 18日 ...三ツ木公園 20日 ...根岸子ども広場 25日 ...入間第7区自治会館 27日 ...下奥富河川敷公園  
時間はいずれも10時30分～11時30分。雨天の場合、水押第2児童公園、三ツ木公園、入間第7区自治会館は自治会館、下奥富河川敷公園はサンパーク奥富で開催。そのほかの会場は中止

問合せ乳幼児情報センターへ 2958 1155



ゆーく!  
のんびり  
いっしょに  
子育てしよう!



松尾義春さん(狭山台在住・90歳)

ペタンクで毎週たくさんの仲間と楽しみながら、体を動かしています。そして、好き嫌いなく何でも食べることで、毎日の晩酌が元気を保つ秘訣です。

楽しくやせる教室  
日時 4月11・25日、5月10・24日、6月6・21日、9月26日の火・水曜日、9時～13時(全7回) 内容 健康的にやせるための調理実習、血液検査、ストレッチ体操など 対象 60歳未満でBMI(体重kgを身長m)×身長m)で割った数値が25以上の方(腹囲が男性85cm、女性90cm以上の



すこやか  
おとな

献血にご協力を  
日時 4月5日、9時30分～16時 場所 市役所エントランスホール 内容 全血献血(200ml、400ml) 持参品 本人であることを証明できるものなど 問合せ健康推進課へ 2956 8050

方で全回出席できる方 定員25名 費用1千500円(調理実習費、ほかに血液検査費500円が3回分必要) 申込み3月17日～30日 保健センターへ 2959 5811



市民と医師会の  
医療コミュニケーション

## 花粉症対策の心得

花粉症の原因の8割を占めるといわれるスギ花粉が飛散する季節が近づいてきました。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の充血など辛い症状を発生させます。症状を抑えるためには、花粉のエキスを薄めたものを注射して免疫をつける減感作療法や、化学伝達物質遊離阻止のインターナル療法、抗アレルギー剤の内服などが主な療法です。花粉が飛び始める1～2か月前から治療を始めることが大切です。

花粉は、天気がよく乾燥した日に多く飛散します。花粉症を避けるには、風の強い日は窓を閉め、外出を控えたり、花粉症用のマスクやめがねの使用、帰宅後の洗顔、うがいなどが有効です。また、外に干した布団を取り込むときは、よくたたいて花粉を落としましょう。

問合せ健康推進課 2956 8050か

狭山市医師会へ 2956 7077

# 健康カレンダー 4月

## ●乳幼児健康診査

対象	健診日
4か月児	平成17年11月21日～12月12日生まれ 13日
1歳6か月児	平成16年9月11日～10月3日生まれ 5日
	平成16年10月4日～10月26日生まれ 26日
3歳児	平成14年12月11日～15年1月1日生まれ 7日
	平成15年1月2日～1月23日生まれ 28日

いずれも13時～14時に受け付け。対象者には1か月前に健診票を郵送します。ほかの機関で健診を受けた方は、保健センターにご連絡ください

## ●乳幼児健康相談・身体計測

日時13日、9時～10時 対象 相談...就学前の乳幼児  
身体計測のみ...平成17年5・7・9・11・18年1・3月生まれ  
持参品母子健康手帳

## ●離乳食講習会・試食と相談

日	時	対象
13日	9時30分～11時	4～12か月児(離乳食初期～後期)
	13時45分～15時	4～5か月児(離乳食初期)

申し込み不要。何回でも参加できます

## ●マタニティスクール(全4回)

日	時	対象	定員	費用
18・19日(火・水) 26日、9時～12時と27日、10時～12時	平成18年6月30日～10月3日に出生予定の初妊婦	36名	350円(調理実習費)	

申し込みが必要

## ●育児学級(全2回)

日	時	対象	定員
26日、9時～12時	平成17年8月29日～11月26日生まれの第1子	25組	
28日、10時～11時30分			

申し込みが必要

## ●大腸がん検診容器配布

申込日時17日～19日、21日、24・25日(月・火) 13時～16時 配布場所保健センター 対象30歳以上64歳以下の方 費用700円

## ●救急指定病院(休日・夜間の急患診療機関)一覧

医療機関名	診療科目	所在地・電話番号
狭山厚生病院	小児科、内科、皮膚科 午前中は一般診療	中央1 24 10 2957 9111
人間川病院	内科、外科、小児科、 整形外科	祇園17 2 2958 6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、 整形外科	富士見2 19 35 2959 7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	下奥富1221 2952 1000
狭山病院	内科、外科、小児科、 循環器科	鷺ノ木1 33 2953 6611

いずれも急患のみ。日程により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください

## ●成人検(健)診の申し込み

保健センターで受診直接窓口か専用電話 祝日を除く月～金曜日の9時～16時へ 2959 1311

実施月	実施日			申込期間
	基本健康診査	胃がん検診	乳がん	
6月	1・2日(木・金)、 5・6日(月・火)	2日、 5・6日(月・火)	20日～23日、 26・27日(月・火)	4月28日 まで
7月	5日～7日、 10日～13日	5日～7日、 10・11日(月・火)、 13日	18・19日(火・水)、 24日～27日	4月3日～ 5月31日

大腸がん検診・肺検診は基本健康診査の実施日に受け付け。受付時間 大腸がん検診...13時～16時 肺検診...13時～15時 受診は年度内に各検(健)診1回のみ。上記以外の日程は、広報さやま1月25日号で同時配布したすこやかさやま健康カレンダーか市の公式ホームページをご覧ください 市内指定医療機関で受診直接窓口か検診名、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別をはがきかFAXで保健センターへ(11月末日まで随時受け付け)

## ●肺検診

日	時	対象	内容
17日～19日、 21日、24・25日 (月・火) 13時～15時	16歳以上64歳以下の 方で検診を受ける機 会のない方	胸部レントゲン、喀痰検査(30歳以上で、6か月以内に血痰があった方か喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上)	

## ●BCG(会場は保健センター)

接種日・受付時間	対象	持参品
5日、10時～11時	平成17年12月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票

生後6か月になるまでに1回接種。当日、都合の悪い方は、早めに保健センターにご相談ください。生後6か月を過ぎると集団接種(無料)が受けられません

## ●小児科救急医療病院群の輪番制病院

曜日	時間	医療機関名	所在地・電話番号
日曜日	8時～18時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
	18時～翌8時	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38 049 276 1465
月曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
火曜日	18時～翌8時	人間川病院	祇園17 2 2958 6111
水曜日			
木曜日	18時～翌8時	国立病院機構 西埼玉中央病院	所沢市若狭2 1671 2948 1111
金曜日	18時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木1 33 2953 6611
土曜日	18時～翌8時	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38 049 276 1465

日曜日以外で当番日が祝日・年末年始の場合、その曜日の夜を担当する病院が昼間の診療も行います。この輪番制病院の体制は3月末までのもので、4月から一部の曜日で担当病院の変更が予定されています。詳しくは、3月25日号の広報さやままでお知らせします。