

医療だより

市民医療センター

戸田市美女木4-20-1
☎ 421-4114 FAX 421-4218

アクセス

国際興業バス 西川口ー北戸田線
「市民医療センター」下車
toco バス(美笹循環)
「市民医療センター」下車

診療科目

● 内科、小児科、消化器内科、神経内科、呼吸器内科、
整形外科、耳鼻咽喉科、循環器内科

※ 診療科目によっては、診療日が決まっている場合があります

● 予防接種：月・水・金曜日(要予約)

受付時間

● 月曜日 午前8時30分～11時30分、午後2時～5時
● 火～金曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～5時
● 土曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時



コラム

歩き方を見直して、健康寿命を延ばそう

歩くことは、誰でも手軽にできる運動ですが、健康維持に大きな効果があります。特に、足腰の筋力維持やバランス能力の向上に役立ち、転倒予防にもつながります。

効果的な歩き方はいくつかの気を付けるポイントがあります。背筋を伸ばし、かかとから着地し、つま先で地面をしっかり蹴ることです。簡単なようですが、正しい姿勢で歩くことは意外と難しいものです。

また、正しい歩き方を実践するためには、靴の履き方もとても重要です。

例えば、靴ひもを緩めた状態では、地面をしっかりと蹴ることができません。いま一度、靴の履き方も見直してみましょう。「まだ大丈夫」と思っている、筋力やバランス能力は年齢と共に少しずつ低下していきます。運動習慣がない方は、歩き方を意識しながら、毎日の散歩から始めてみてはいかがでしょうか。

休日・平日夜間の診療機関(急患)

かかりつけ医を持ち、早めの受診を心掛けましょう

※受診をご希望の方は、事前に電話での予約をお願いします

【内科・小児科】※詳しくは蕨戸田市医師会ホームページをご覧ください

休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

平日診療時間

月～金曜日(休日を除く)の午後7時30分～10時30分

戸田休日・平日夜間急患診療所

● 蕨戸田市医師会館となり ☎ 445-1130

休日診療日 9/7、14

平日夜間診療月 9月(奇数月)

蕨休日・平日夜間急患診療所

● 蕨市福祉・児童センター内 ☎ 431-2611

休日診療日 8/3、10、11、17、24、31

平日夜間診療月 8月(偶数月)

【小児科】※平日夜間診療時間のあと

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間 午後10時30分～翌朝7時

月・水・木・金曜日	戸田中央総合病院 戸田市本町1-19-3 ☎ 442-1111
火曜日	済生会川口総合病院 川口市西川口5-11-5 ☎ 253-1551



【産婦人科】休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時
※当番医は変更になる場合もあります。受診前に必ず電話でお問い合わせください。受診は急患のみです

8月3日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸田市新曽2200-2ロイヤルメドウ北戸田2F
8月10日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
8月11日(祝・月)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
8月17日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
8月24日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
8月31日(日)	シュシュレディースクリニック戸田公園 ☎ 242-8088 戸田市上戸田2-7-9
9月7日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸田市新曽2200-2ロイヤルメドウ北戸田2F
9月14日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3

救急電話相談 #7119

24時間相談対応 年中無休

都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、
☎ 048-824-4199

年齢を問わず、急な病気(発熱、下痢、おう吐など)やけがの家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。判断に迷ったときは気軽にご連絡ください。緊急に医療機関の受診が必要なのは、受診可能な医療機関(歯科、口腔外科、精神科を除く)を案内します。

※県AI救急相談も行っています。電話が苦手な方でも気軽に相談できます。

県医療整備課のホームページから右下のQRコードから、スマートフォンやパソコンでご利用ください。この電話相談およびAI救急相談は助言を行うもので、診断や治療を行うものではありません

問い合わせ 県医療整備課 ☎ 048-830-3559



県精神科救急情報センター

☎ 048-723-8699(ハローキューキュー)

夜間・休日に、精神疾患を有する方や、その家族などからの緊急的な精神科医療相談を電話で受け付けています。相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて医療機関の紹介を行います。非通知設定の電話はつながりませんので、番号を通知できる電話でお掛けください(県在住者が対象)。

受付時間 月～金曜日：午後5時～翌朝8時30分、
土・日曜日、祝日：午前8時30分～翌朝8時30分

問い合わせ 県立精神保健福祉センター
☎ 048-723-3333