

# 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 西川口一北戸田線  
「市民医療センター」下車  
toco バス(美笛循環)  
「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

## 年代で変わる健康管理

皆さんは年頃、ご自身の健康について気にかけていますか。年を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こるため、健康づくりの方法も年齢によって変わってきます。

中年期までは「メタボリックシンドローム予防」が重要ですが、高齢期になると「フレイル予防」が健康づくりの要となります。

メタボリックシンドロームとは、「内臓肥満に高血圧・糖尿病・脂質異常症が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態」のこと、フレイルとは「年齢と共に心身の活力が低下して、要介護状態に近付くこと」を言い、介護予防において重要なです。どの年代の健康づくりでも重要なのが、バランスのよい食事と適度な運動習慣です。

メタボリックシンドローム予防には、カロリーの過剰摂取を避け、有酸素運動で脂肪燃焼することがポイントとなります。一方、フレイル予防では、たんぱく質をしっかり摂取して低栄養を予防すること、筋トレで筋力を維持することがポイントです。

この機会に、一度ご自身の生活を見直してみてはいかがでしょうか。

## 知って安心! 小児救急市民講座

とき 2月28日(土)、午前10時～正午

ところ 市民医療センター

内容 子どもの病気や救急時の対応など

対象・定員 未就学児の保護者、普段子どもに

関わる職業の方、会場20人、オンライン100人  
※託児あり。申し込み方法など詳しくは市民医療センターホームページをご覧ください



【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

2月1日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
2月8日(日)	白石はなも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
2月11日(祝・水)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
2月15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
2月22日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
2月23日(祝・月)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
3月1日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
3月8日(日)	白石はなも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



## 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

戸田市大字新曽1295-3 ☎ 445-1130

休日診療日 3/1、8

平日夜間診療月 3月(奇数月)

蕨休日・平日夜間急患診療所

蕨市中央4-9-22 ☎ 431-2611

休日診療日 2/1、8、11、15、22、23

平日夜間診療月 2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
-----	--------------------------------------

## 救急電話相談 井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時は、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