

## 9月9日は「救急の日」、9月3日～9日は「救急医療週間」です

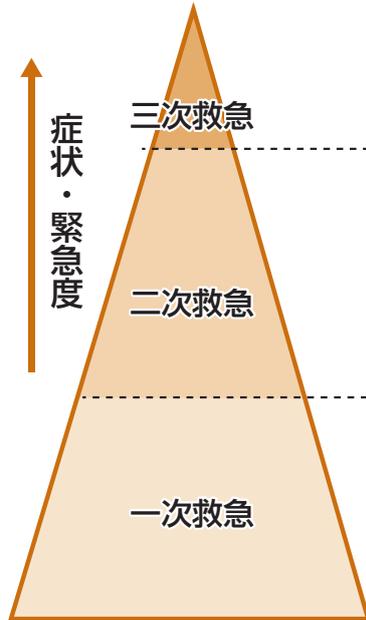
夜間や休日に「日中より空いている」「仕事を休まなくて済む」などの理由で救急医療機関を受診したり、症状が軽いにもかかわらず救急車を呼んだりすると、本当に救急医療が必要な方への対応が遅れてしまう恐れがあります。

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるように、救急車及び救急医療機関の適切な利用をお願いします。

### ○上三川町の救急医療体制○

救急医療は症状に応じて、次の3つの体制がとられています。

症状が軽い場合は、一次救急の「夜間休日急患診療所」や「在宅当番医」を受診してください。



#### 手術や入院を必要とする重症の患者さんが対象

##### ●救命救急センター

自治医科大学附属病院救命救急センター

#### 入院を必要とする患者さんが対象

##### ●病院群輪番制病院（以下の医療機関が輪番制で対応）

新小山市民病院・石橋総合病院・光南病院・杉村病院

小金井中央病院・自治医科大学附属病院救命救急センター

##### ●小児二次救急医療支援事業

新小山市民病院・自治医科大学附属病院救命救急センター

#### 比較的症状の軽い患者さんが対象

##### ●夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所（詳細は下記）

##### ●在宅当番医（2医療機関が当番制で対応）

杉村病院・小山整形外科内科・光南病院

石橋総合病院・小金井中央病院・野木病院

### ○これからも安心して救急医療を受けるために○

①かかりつけ医（内科・歯科）をもちましょう

②できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう

③救急車は本当に必要な時だけ利用しましょう

※意識がない、けいれんが止まらない、呼吸が困難、頭や腹等に激痛がある、出血が激しく止まらないような時は、ためらわず救急車を利用してください。



▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## 夜間休日急患診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。（☎0285-39-8880）

	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～金曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)



場所＝小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)

# 9月は健康増進普及月間です！

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を伸ばしましょう～」

◎プラス10分◎今より多く体を動かしましょう！

上三川町の平成27年度特定健康診査受診者によるアンケート結果をみると、「運動習慣なし」や「歩行速度が遅いと感じる」など全体的に運動不足の傾向がみられました。国や県の統計と比較してもその割合は高くなっています（※図1参照）。

ストレッチやウォーキングなど、手軽にできる運動から、無理をせず自分のペースで始めてみましょう。運動することによって、からだの機能が活性化され、高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病が予防できます。その結果体力が向上し、介護予防にもつながります。

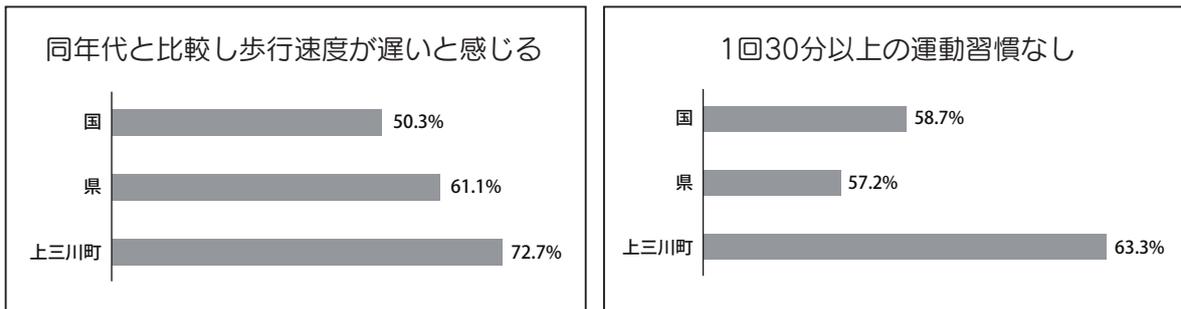


図1 平成27年度特定健康診査受診者によるアンケート結果（国保データベースシステムより）

この機会に運動や食事の生活習慣を見直してみませんか。「わかっているけれど、なかなか始められない…」と感じている皆さまに、町では気軽に参加できる運動と栄養の教室をご紹介します。皆さまのご参加をお待ちしています。

## 【運動教室】

- ▶対象者＝40歳～69歳までの町民  
（※初回参加に限る）
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶費用＝無料
- ◇うき浮き水中運動教室◇
  - ▶日にち＝9月28日～12月21日  
毎週木曜日（全12回）
  - ▶時間＝午前9時30分～11時30分
  - ▶定員＝先着20名
  - ▶内容＝室内でのストレッチと筋力トレーニング、水中での運動等
- ◇かんたんフィットネス教室 昼コース◇
  - ▶日にち＝11月29日～平成30年3月7日  
毎週水曜日（全12回）
  - ▶時間＝午後1時～3時
  - ▶定員＝先着25名
  - ▶内容＝マットやイスを利用した  
ストレッチと筋力トレーニング等
  - ▶申込締切＝教室開始初日の1週間前まで

## 【栄養教室】

- ◇元気アップ栄養教室◇
  - ヘルシーおもてなし料理
    - ▶日にち＝平成29年11月30日（木）
  - 悪玉コレステロール値を下げる料理
    - ▶日にち＝平成30年1月22日（月）
  - 骨元気！カルシウムたっぷり料理
    - ▶日にち＝平成30年2月20日（火）
- ▶対象者＝上三川町民の方  
（概ね20歳～74歳）
- ▶定員＝25名
- ▶時間＝午前9時30分～午後1時30分
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶持ち物＝参加費500円、エプロン、三角巾（バンダナ）、スリッパ、タオル
- ▶内容＝管理栄養士・保健師の講話、ヘルスメイトによる調理実習
- ▶申込締切＝教室開催日の1週間前まで

▶申込・問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎569133 FAX566868