

11月前期休日診療医

診療時間 9:00~17:00

診療までお待ちいただくことがあります。ご了承ください。

2日

たかなしクリニック(内・小・泌科)
新町1-22-5 シェルマンビル1階101号
☎585-2347

鈴木内科クリニック(内科)
高幡1009-7 TKビル2階 ☎599-7021

3日

堀井内科クリニック(胃・内科)
多摩平2-5-3 豊田パールハイツ1階
☎589-0730

もぐさ園三沢台診療所(小・内・外科)
三沢2-12-13 ☎592-0466

9日

高品クリニック(内科)
日野本町1-12-13 ☎583-7822

百草園駅前クリニック(内・消・小・アレ科)
百草204-1 ガーデンビュー石神D1
☎599-3266

■11/8は何の日?

正解は「いい歯の日」。薬局の店頭には虫歯や歯周病を予防するための商品が多く並びます。この機会に、お口のお手入れ方法を見直してみませんか? 歯ブラシの毛先が開くとブラーク(歯垢)の除去率が低下し、歯肉を傷つけることがあります。1カ月に1本を目安に取り換えると良いでしょう。また、歯と歯の間の広さによって、デンタルフロスや歯間ブラシを使い分けましょう。正しい使い方や適切な種類、サイズがあります。かかりつけの歯科医院でアドバイスをもらう事が大切です。

■睡眠は健康のパートナー

睡眠の不足は、子供の心身の成長、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質などに大きな影響を与えます。

①良い睡眠で、体も心も健康に②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを③良い睡眠は、生活習慣病を予防④睡眠による休養感、心の健康に重要⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠をなど、厚生労働省が、合計12項目を睡眠指針2014「睡眠12箇条」として策定しています。

健康に深く関わっている「質の良い眠り」があなたの人生を豊かにします。眠れないなどの苦しい悩みは一人で抱えず、専門の医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

11/15(土)に睡眠講演会を開催します。詳細は健康課(☎581-4111)へ。

市内の空間放射線量測定結果は8面に掲載しています

救急診療
必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所(内科・小児科)
※来院の際は電話連絡を
日野本町1-7-2
☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30~22:30
(受け付けは22:00まで)

平日準夜こども応急診療所(小児科)
※来院の際は電話連絡を
高幡1011(福祉支援センター内)
☎592-9940
水曜・木曜・金曜(祝日を除く)
19:30~22:30
(受け付けは22:00まで)

休日歯科応急診療所
高幡1011(福祉支援センター内)
☎594-2111
日曜日、祝日
9:00~17:00
(受け付けは16:00まで)

救急テレホンサービス
《24時間医療機関案内》

東京消防庁救急相談センター
#7119 (プッシュ回線から)
上記以外から☎042-521-2323

日野消防署 ☎581-0119
豊田出張所 ☎582-0119
高幡出張所 ☎592-0119

▶東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03-5272-0303
外国人専用 ☎03-5285-8181
(9:00~20:00)

救急病院11月前期宿日直予定表

(注) 診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービスへ問い合わせを

内=内科、外=外科、小=小児科、耳鼻=耳鼻咽喉科、整形=整形外科、泌尿=泌尿器科、眼=眼科、皮膚=皮膚科、脳外=脳神経外科

■花輪病院 (☎582-0061)

至立川駅	1(土)	2(日)	3(祝)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
至立川	夜 18:00(土曜・日曜日、祝日は17:00)~8:30(土曜日、祝前日は9:00)														
日野駅	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
中央線	内・外	内・外	内・外	外	内・外	外	内	内・外	内・外	内・外	外	内・外	外	内	内

■市立病院 (☎581-2677)

お願い…市立病院の土曜・日曜日は大変混雑しています。急病の患者さまやかかりつけ医紹介の患者さまの診療を中心に行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

	1 (土)	2 (日)	3 (祝)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)				
	昼 8:30~17:00 夜 17:00~8:30																		
	昼	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜		
	内・ 鼻	内・ 鼻	内・ 外	内・ 外	内・ 外	内・ 外	内・ 外	内・ 整 形	内・ 泌 尿	内・ 整 形	内・ 小・ 耳・ 鼻	内・ 小・ 耳・ 鼻	内・ 整 形	内・ 外	内・ 眼	内・ 外	内・ 皮 膚	内・ 小・ 腦 外	内・ 小・ 腦 外
	産 婦 人 科																		