▶休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください

診療時間　9:00～12:00

［医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください］

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

日	科	医療機関	所在地	電話番号
2月11日(日)	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目 651-1	227-3080
	内	津田内科医院	白山市新成四丁目 230	276-5050
	内外	矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町 597	275-5166
	外	ののいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町 5-21	256-2030
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
	薬	上林あおば薬局	上林四丁目 650	248-7131
2月12日(月・振休)	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目 472	246-6650
	内	ながしまクリニック	白山市北安田町972-1	275-1115
	内外	津山クリニック	白山市北安田町 1270	276-5501
	外	南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区 56 街区 1 番	256-3366
	小	むとう小児科医院	白山市宮永町 65-2	275-7887
	薬	ナオミヤ薬局	白山市井口町ろ 58-3	273-2023
2月18日(日)	内	吉光内科医院	西部中央土地区画整理事業施行地区 21 街区 1 番	248-7788
	内	ばんどう内科・呼吸器クリニック	白山市布市一丁目 113	277-6211
	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目ヲ 11	273-9100
	内外	福留クリニック	白山市福留町 179-1	277-3133
	外	ののいち白山醫院	太平寺四丁目 45	248-2151
	小	かわい小児科医院	白山市安田町 5	275-0177
	薬	中森全快堂新庄薬局	新庄五丁目 103	227-0739
2月23日(金・祝)	内	だいもん内科・腎透析クリニック	押野一丁目 400	294-0066
	内	なかでクリニック	白山市鹿島平 11-60	278-5511
	内外	長尾医院	白山市美川永代町ソ 248	278-2156
	外	舩木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338
	薬	スギ薬局野々市堀内店	西部中央土地区画整理事業施行地区 31 街区 1 番	214-6905
2月25日(日)	内	南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区 56 街区 1 番	256-3366
	内	安原医院	白山市田中町 242	275-2008
	外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目 88	246-0108
	外	新村病院	白山市月橋町 722-12	273-0100
	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572
	小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	連代薬局	白山市西柏一丁目 8-18	275-4258
3月3日(日)	内	押野医院	押野六丁目 160	246-1411
	内	やなぎ内科クリニック	白山市専福寺町 161-1	277-6200
	内外	津山クリニック	白山市北安田町 1270	276-5501
	外	小村整形外科	扇が丘 488	259-5656
	小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目 330	294-3725
	薬	クスリのアオキ美川薬局	白山市長屋町ロ 56	278-7703

・金沢広域急病センター（金沢市西念三丁目4-25☎222－0099）は年中無休（小児科・内科19:30～23:00）で受診できます
・休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山ののいち医師会または市ホームページで確認してください
・休日夜間の救急指定病院の問い合わせについては、白山野々市広域消防本部（☎276－1119）または野々市消防署（☎248－9119）まで

▶健康カレンダー

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511　会場:保健センター

行事名	対象	開催日	備考
4か月児健康診査	R5.10月後半生まれ	3月7日(木)	日程・受付時間などは、対象者に送付する案内を確認してください。
	R5.11月前半生まれ	3月21日(木)	
10か月児相談	R5．5月生まれ	3月6日(水)、19日(火)	
1歳6か月児健康診査	R4．8月生まれ	3月5日(火)、15日(金)	
3歳4か月児健康診査	R2.11月生まれ	3月12日(火)、22日(金)	
7か月児オンライン離乳食講座	R5．8月生まれ	3月13日(水)	参加できる人のみ。対象者には個別で案内を送付しています。
オンライン相談	妊娠中から生後1歳頃までの保護者などを対象に、保健師・管理栄養士が妊娠・育児・離乳食に関することの個別相談を行います。詳しくは市ホームページを見てください。		
プレパパママクラス	妊娠5～8か月の妊婦とその家族	3月14日(木)9:30～11:00　※3月11日(月)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
健康・栄養相談	市民	3月11日(月)①9:30　②10:00　③10:30　④11:00（15分程度） ※2日前までに要予約（予約がない場合は受けられません）	

▶健康通信

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511

『糖尿病を予防しよう！』

糖尿病は生活習慣病の代表的な疾患の1つです。日本の糖尿病患者数は、生活習慣と社会の変化に伴って急速に増加しています。石川県は全国と比べて血糖値が高い人が多い傾向にあります。

■糖尿病とはどんな病気？

糖尿病とは、血糖を下げるインスリンというホルモンの不足や作用低下により、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、血管が硬くもろくなり（動脈硬化の進行）、血管が詰まったり破れたりすることがあります。糖尿病初期には自覚症状がありません。進行すると、口や喉の渇き、多飲多尿、体重減少を来し、合併症を発症します。糖尿病の三大合併症として神経障害・網膜症・腎症が挙げられますが、その他にも、歯周病や骨粗しょう症、がんなどの疾患も引き起こします。

■予防するためには？

①適正体重を維持する

人の筋肉や内臓は20歳ごろに完成すると言われています。20歳からの体重増加は内臓脂肪によるものが多く、内臓脂肪の蓄積はインスリンの作用を妨げるため、糖尿病を引き起こしやすくなります。

②食事を3食規則正しく食べる

食事をすると血糖値が上昇します。上昇した血糖値を一定に保つためにインスリンが分泌されます。朝食を抜いてしまうと、その後の食事のタイミングがずれてインスリンの分泌が出遅れ、血糖値の下がりが遅くなります。インスリン分泌のリズムを整えるため、3食規則正しく食べる習慣を身に付けましょう。

③運動習慣を作る

無理のない運動を毎日続ける習慣をつけましょう。運動は筋肉量を増やし、血糖値の上昇を抑える効果があります。

市では月1回、健康相談を行っています。健診結果の見方や、体格に合わせた食事の量などについて相談できますので、ぜひ利用してください。

今月の納期限

納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用してください。納税などにお困りの人は相談ください。

保育料	2月27日
後期高齢者医療保険料	2月29日
介護保険料	
下水道受益者負担金	
上・下水道料	

市税は令和6年能登半島地震の影響により、石川県と富山県に住所がある人について納期限を延長します。なお、口座振替は納税通知書に記載のとおり振替をします。

12月の事故災害状況

（　）は前年同月比

交通	件数	14件	（－7）
	死者	0人	（±0）
	負傷者	14人	（－9）
火災	件数	1件	（±0）
救急	件数	260件	（－5）

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市　☎276－6000
金沢市　☎0180－997890

普通救命講習

日時　3月17日(日) 9:00～12:00
定員　30人
場所　白山野々市広域消防本部（白山市）

申　3月10日(日)までに白山野々市広域消防本部　☎276－9483

ご利用ください リサイクル情報ダイヤル ☎227・6053

1月22日現在

『譲ります』

☆パソコンラック☆座卓☆婚礼ダンス（1点）☆ソファ☆雪見障子☆布団☆ドレッサー☆広口瓶☆衣装ケース☆ひな人形☆礼服

『譲ってください』

☆市内小学校制服☆市内中学校制服☆自転車（婦人用）☆家庭用小型耕運機☆自転車（大人用）☆三味線☆毛糸

※すべて無料

利用方法はこちら