▶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

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

［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。］

日	科	医療機関	所在地	電話番号
4月6日(日)	内	ふるさわ内科クリニック	押野二丁目 54	294-6655
	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町 91-3	274-8666
	内	きりの里診療所	白山市河内町きりの里 63-1	272-8163
	外	舩木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	川北こどもクリニック	白山市山島台一丁目 1-1	274-7224
	薬	蕪城堂薬局	白山市蕪城四丁目 7-2	275-3669
4月13日(日)	内	山本クリニック	新庄一丁目 273	246-1661
	内	石倉内科医院	白山市倉光七丁目 41	274-3800
	内外	松葉外科胃腸科クリニック	白山市美川中町イ 16-72	278-6065
	小	清水こどもクリニック	上林四丁目 509	227-0055
	薬	アルプ薬局松任店	白山市新田町 86-1	276-1213
4月20日(日)	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目 472	246-6650
	内	さなだクリニック	白山市鶴来古町ワ 7	272-1138
	内	やなぎ内科クリニック	白山市専福寺町 161-1	277-6200
	外	松任整形外科クリニック	白山市村井町 2	276-0005
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
	薬	箔山堂専福寺薬局	白山市専福寺町 160-5	276-8722
4月27日(日)	内	押野医院	押野六丁目 160	246-1411
	内	やまもと内科医院	白山市山島台三丁目 99	274-3588
	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	クスリのアオキ押越薬局	若松町 3-20	227-0678
4月29日(火・祝)	内	酒井内科クリニック	三納三丁目 109-1	287-6363
	内	井村内科・腎透析クリニック	白山市美川中町ル 40-1	278-6363
	内外	嶋医院	白山市中町 32	275-3311
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110
	薬	みなみ野々市薬局	御経塚一丁目 451	246-7701
5月3日(土・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	矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町 597	275-5166
	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
5月4日(日・祝)	内	金沢消化器内科・内視鏡クリニック野々市中央院	白山町 438	259-0378
	内	ながしまクリニック	白山市北安田町 972-1	275-1115
	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572
	小	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338
	薬	シメノドラッグ鶴来薬局	白山市月橋町 705-1	250-7010
5月5日(月・祝)	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	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	水戸町コメヤ薬局	白山市鶴来水戸町ノ 59-1	273-9511

◎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	受付時間
4か月児健康診査	R 6.12月後半生まれ	5月8日(木)	対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認してください。
	R 7. 1月前半生まれ	5月22日(木)	
7か月児相談	R 6.10月生まれ	5月7日(水)、21日(水)	
10か月児相談	R 6. 7月生まれ	5月15日(木)、23日(金)	
1歳6か月児健康診査	R 5.10月生まれ	5月9日(金)、20日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 4. 1月生まれ	5月14日(水)、27日(火)	
オンライン相談	妊娠中から生後1歳ごろまでの保護者などを対象に実施します。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	5月26日(月)9:30～11:00 ※5月21日(水)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防 健康・栄養相談	市民	5月12日(月)①13:30②14:15③15:00 ※2日前までに要予約	

▶健康通信

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511

特定健診で生活習慣病を予防しよう！

■特定健診の目的とは？

特定健診は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的に平成20年から始まりました。

日本人の死因の約3割が心疾患・脳血管疾患であり、その大きな要因は生活習慣病による動脈硬化です。特に、内臓脂肪型肥満に糖尿病・高血圧・脂質異常といった病気が複数重なると、動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を急速に招く危険性が高まることが分かっています。このような状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と言います。特定健診は、このメタボリックシンドロームに着目した健診です。

メタボリックシンドロームの診断基準

①内臓脂肪肥満型

腹囲	男性で85㎝以上 女性で90㎝以上

＋

②その他の危険因子

血圧	収縮期血圧 130㎜Hg 以上 または 拡張期血圧 85㎜Hg 以上
血糖	空腹時血糖値 110㎎/dl 以上
脂質	中性脂肪 150㎎/dl 以上 または HDL コレステロール 40㎎/dl 未満

▼

①内臓脂肪肥満型で、
かつ②その他の危険因子が

1つの場合→メタボ予備群

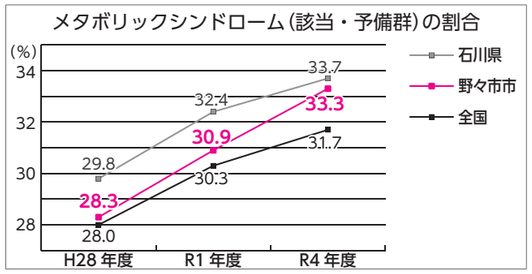
2つ以上の場合→メタボ該当者

■メタボリックシンドロームの現状

市の特定健診でメタボリックシンドロームの該当者・予備群と判定された人の割合は全国よりも高く、右肩上がりで増えてきています（下図参照）。男女別では、令和4年度は男性が51.6%、女性が20.8%で、男性の約半数は該当者・予備群と判定されていました。

■特定健診を受けよう！

特定健診は40歳以上75歳未満の人が対象で、健康保険の加入先が実施することになっています。検査項目は、血液検査、尿検査、身体計測などです。健診をきっかけに身体の状態を知り、生活習慣を見直すことで生活習慣病を予防することができます。



生活習慣病は自覚症状があります。毎年健診を受けて、生活習慣病を予防していきましょう。

今月の納期限

市税などの納付は、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してください。

国民健康保険税	4月30日
後期高齢者医療保険料	
上・下水道料	

2月の事故災害状況

（　）は前年同月比

交通	件数	9件	（－3）
	死者	0人	（±0）
	負傷者	9人	（－5）
火災	件数	0件	（－1）
救急	件数	222件	（－35）

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　5月18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　5月11日(日)までに
消防本部開催救命講習専用ダイヤル　☎276－1210
または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

3月24日現在

【譲ります】
☆ランドセル☆小学校上下体育服☆布水中学校女子冬服☆座卓☆座布団☆ベビーカー☆ベビーベッド☆ベビーベッドに付けるオルゴール☆ベビー布団☆ベビー用いす☆歩行器☆チャイルドシート（自転車用）☆自転車☆弁当箱☆バスケットシューズ☆苗木☆猫用ケージ☆ペットキャリーカート☆血圧計☆学習机☆ウォーキングマシン

【譲ってください】
☆市内小学校スカート☆布水中学校男子制服☆布水中学校バッグ、サブバッグ☆富奥保育園制服、体操服☆シュレッダー☆扇風機☆石油ファンヒーター☆炊飯器☆室内用物干し☆大人用歩行器☆三味線☆将棋盤☆じゅうたん☆もうせん（茶道）☆洗濯機☆毛糸☆ドウダンツツジの苗☆水槽
※すべて無料

利用方法はこちら