

6月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 午前8:30～午後8:00 となります。

※予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15～12:30 診療開始 8:40～	1診	肥田	肥田	肥田	新吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻
		2診	湯澤		下川	新松永	★松尾	〈第2〉★長崎
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢		〈第3〉肥田 西巻
		4診			松本(光)〈第3〉			〈第4〉玉置
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石		★小野(未)	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村	木村	本田		本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		平山		保川	新★桑川 新安藤	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		休診
	往診	午前		佐藤				
午後		須藤 佐藤		肥田 須藤	新吉野 新松永	★松尾 ★松岡	休診	
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡〈第1〉 ★大谷〈第2・3・4〉		
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	佐藤 〈第2・3・4〉		休診	

※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。★印は女性医師です。

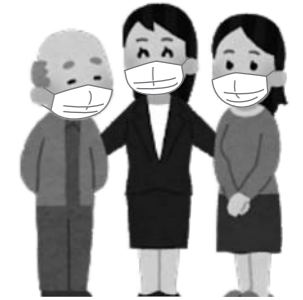
…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年
6
月号

医療生協さいたま
浦和民主診療所
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7
TEL.048-832-6172
FAX.048-832-8984
ホームページ <http://www.urasin.org/>
E-mail urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp

健康診断のご予約は お早めに!!



さいたま市特定健診、がん検診が4月27日から始まりました。年に一度は、病気の予防・早期発見のために、健康診断の受診をおすすめします。

特定健診と一緒に、がん検診の受診をおすすめしています。さいたま市のがん検診は右記のとおりです。ご予約の際にご希望のがん検診をお知らせください。

社会保険に加入されている方、被扶養者の方もぜひご相談ください。ご加入の健康保険組合によって健診内容が異なります。

ご予約は2ヶ月先の月末分までお取りできます。8月頃までは比較的予約が取りやすいので、おすすめです! (健診担当事務: 石井 晶子)

さいたま市国保特定健診【料金:無料】

- 身長、体重、血圧、腹囲
- 内科診察
- 心電図(40歳～74歳対象)
- 尿検査
- 血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能)
- 貧血(40歳～74歳対象)

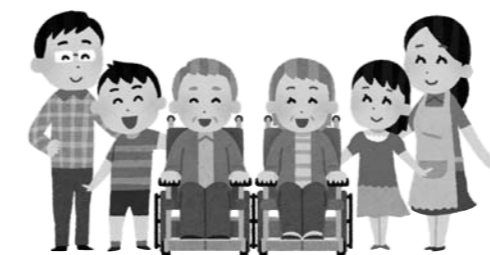


さいたま市個別(がん)検診…70歳以上無料

胃がん(胃レントゲン又は胃カメラ)	1,000円	
肺がん	(肺レントゲン) *65歳以上無料	600円
	(肺レントゲン+喀痰) *65歳以上無料	1,000円
大腸がん(事前採便)	400円	
前立腺がん(採血) 50歳～80歳の前年度未受診男性	600円	
乳がん(視触診+マンモレントゲン) 前年度未受診女性	1,000円	
骨粗しょう症(手レントゲン) 40・45・50～80歳の前年度未受診女性	400円	
肝炎(採血) 40歳以上の過去未受診者	無料	

医療生協オプション検診

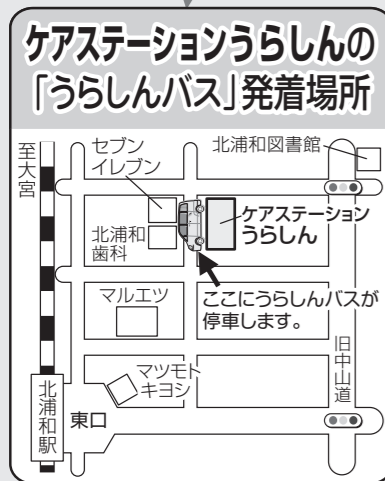
	組合員料金	未組合員料金
健康づくりセット(眼底・心電図・貧血)	3,146円	組合員のみ
前立腺がん	2,200円	3,300円
骨粗しょう症	1,100円	2,200円
腹部エコー	3,300円	5,500円
乳がん	4,950円	5,236円



「うらしんばんバス」時刻表

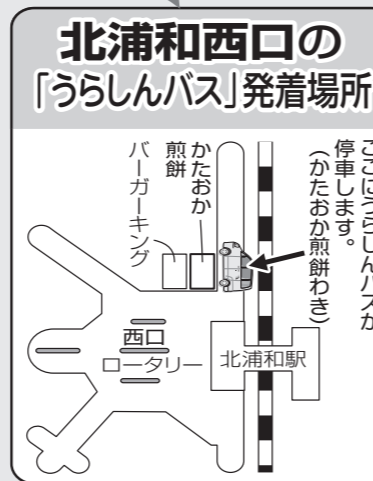


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
ケアステーションうらしんばん発	北浦和西口発	診療所着	診療所発	
8:15	8:25	8:30	8:30	
8:45	8:55	9:00	9:00	
9:15	9:25	9:30	9:45	
10:00	10:10	10:15	10:15	
10:30	10:40	10:45	10:45	
11:00	11:10	11:15	11:30	
11:45	11:55	12:00	12:00	
12:15	12:25	12:30	12:30	
12:45	12:55	13:00	13:20	

※土曜日の運行はありません。



埼玉協同病院～浦和民主診療所連絡バス運行のお知らせ

※浦和民主診療所から発車する9:05便は生協歯科に停車しません。協同病院から発車する便は、生協歯科を経由しませんのでご注意ください。
発車時間は右記の通りです。(3丁目の旧診療所には停まりません。)

	診療所発	生協歯科発
朝	9:05	
昼	12:35	13:05
夕	15:45	16:15

※平日のみ、土曜日は運行しません。



浦和民主診療所
ホームページ

新所長就任!! 肥田先生から吉野先生へ

所長就任ご挨拶 吉野 肇

このたび、5月1日付で医療生協さいたま浦和民主診療所所長に就任させていただきました。1982年4月医療生協さいたまに入職以来、早いもので40年になりました。埼玉協同病院での初期研修から私の医師人生が出発し、外部研修を挟みますが医療生協一途の医師人生です。医療生協さいたまの診療所、拠点病院、センター病院を巡って、定年を超えてしまいましたが、今回故あって浦和民主診療所所長を拝命することとなりました。

浦和民主診療所は1964年の設立から60年近くの歴史のもと、これまで浦和地域の医療介護の砦となり、多大な貢献を果たしてまいりました。先人たちの育んできた活動に学びつつ、医療生協組合員、地域の皆さんの要望に応えられる診療所として、さらに高齢化社会での診療所作りに邁進して行きたいと思っています。

なにとぞ皆様の温かいご理解、ご支援を頂けますように御願ひ申し上げます。



吉野所長 <略歴>

専門分野

内科学 消化器内科学 消化器内視鏡 日医認定産業医

1982年3月 富山医科薬科大学(現富山大学)卒業

1982年4月 埼玉協同病院入職

さいわい診療所 所長

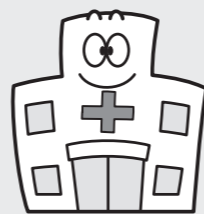
所沢診療所 所長

2001年4月 熊谷生協病院 院長

2011年4月 埼玉協同病院 副院長

2013年4月 埼玉西協同病院 院長

2022年5月 浦和民主診療所 所長



所長交代にあたって 肥田 泰

2010年3月に若手内科医師の育成のため埼玉協同病院へ異動となった小野 未来代先生のあと、所長になってから早12年がたちました。所沢の埼玉西協同病院の院長をしていた吉野 肇先生が後任の所長として赴任します。埼玉西協同病院の医師体制の関係で完全な赴任はもう少し後になります。所長代行としてしばらくは頑張ります。今後とも浦和民主診療所をよろしくお願ひします。



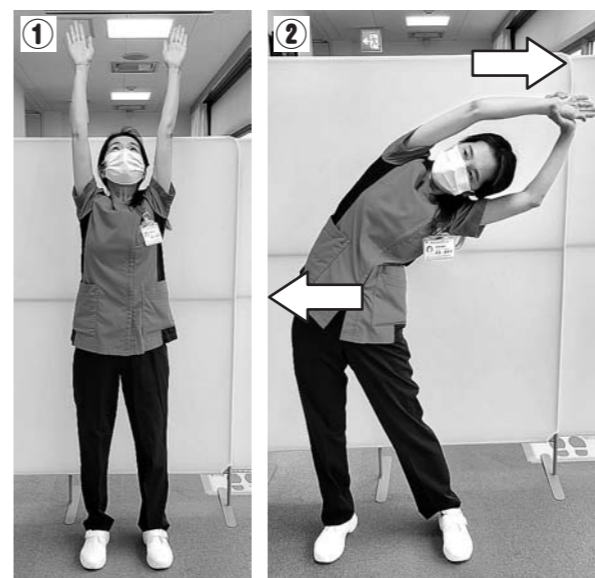
ながら筋トレ・ストレッチをやってみませんか!! すきま時間でフレイル予防!!

運動習慣がフレイル(虚弱)予防に大切なことは分かっているものの、なかなか日常生活に取り入れることは難しいもの。そこで、すきま時間を利用した筋トレやストレッチを3回シリーズでご紹介します。スポーツジムに通わなくても、わざわざ運動の時間を作らなくても、日々のちょっとした時間で体力アップしてみませんか。



その3👏 朝、起きた時にやってみよう!!

ばんざい・脇のぼしストレッチ 「筋肉を伸ばし肩こり予防」🎵🎶🎷



①両手をばんざいして立つ

★ポイント

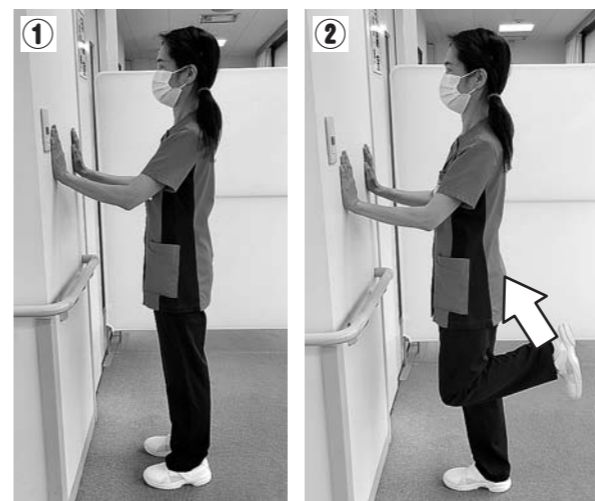
- 腰をそらさず下腹に力を入れて両手を上げる。(おへそを縦に伸ばす気持ちで)
- 腕は耳の横まで上げると筋肉が伸びる。

②頭の後ろで片方の腕をゆっくり引きながら上体を腰から横に曲げる。左右交互に行う。

★ポイント

- 左側に曲げる時は、右の腰骨を右側に引っ張るように傾けるとより伸びる。
- 呼吸は筋肉を伸ばしている時に吐くと、より筋肉が伸び血液循環がよくなる。

太もも筋トレ 「太ももの筋肉をつけて歩く力をつける」🎵🎶🎷



①壁に向かって立ち、足は肩幅に開き両てのひらを壁につける。

★ポイント

- 足のつま先が壁に向くように立つ。

②左右交互に膝をまげ、かかとをお尻に近づける。

★ポイント

- 上半身はまっすぐに保つ。

★プラス効果

- 繰り返し行うことで脂肪燃焼やヒップアップが期待できる。

筋トレとストレッチの2つをセットで行うことで、さらに筋力と柔軟性がアップします。

(健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子)