

8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

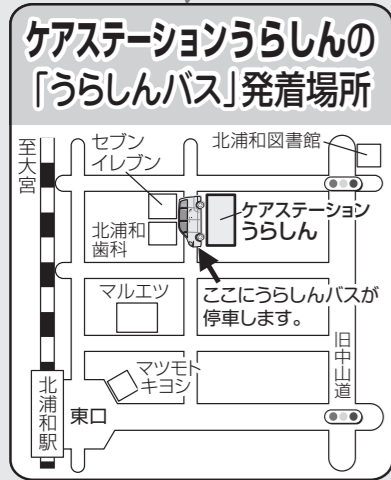
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15～ 12:30 診療開始 8:40～	1診	肥田	肥田	肥田	新吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻 〈第2〉★長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉玉置
		2診	新★野牛	新岩本	下川	新松永	★松尾	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	
		4診			松本(光)〈第4〉			
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石		★小野(未)	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村	木村	本田		本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
		糖尿病		平山		保川	新★桑川 新安藤	
	夜間 受付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

「うらしんばんバス」時刻表

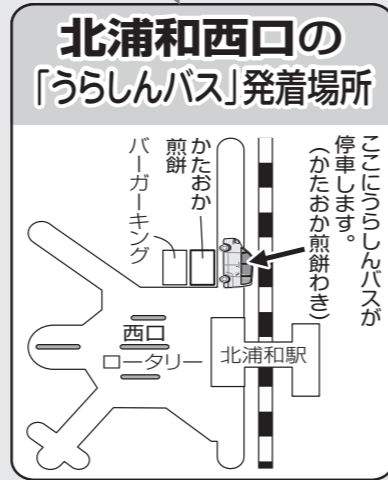


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
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	
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。

埼玉協同病院



浦和民主診療所
ホームページ

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年
8
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



地元の新しい街角発見 “春のブラ散歩” ～みぬま見聞館から圓蔵院～

医療生協さいたま
昨年秋から始まったさいたまCブロック合同ウォーキング。身近な街角を歩いて再発見しようをテーマに“ブラ散歩”と名付けています。

5月23日春のブラ散歩として、さいたま新都心駅からみぬま見聞館まで歩き見学するコースと、みぬま見聞館からさらに圓蔵院の大イチョウまでしっかり歩くコースの2つを設定しました。

当日は、総勢39名の参加があり、さいたま新都心駅を10時に集合し出発。商業施設を抜け住宅街を歩き、30分弱でみぬま見聞館に到着しました。ここから大イチョウコース参加者は、少しの休憩ののち圓蔵院に向け出発。みぬ



ま見聞館コース組は2つのグループに分かれて、職員の方の案内で庭園を散策しストラップ作りにも挑戦しました。

参加者からは、「国蝶オオムラサキの飼育の話やピオトープにオオタカがやって来ることは知らなかった。」「植物の色々な話などの解説付き散策はとても良かった。」「ストラップ作りが楽しかった。」「また、大イチョウコースの参加者からは、「しっかり歩いて到着した圓蔵院は、大樹に囲まれ歴史を感じ素晴らしい」等々の感想が寄せられ、皆さん新しい街角発見になったと思いました。

秋には、医療生協さいたま30周年チャリティーウォークとして実施計画を検討しています。秋のブラ散歩に、皆さまぜひご参加下さい。

(地区理事：秋山 佳津美)



クリーンアップウォーキング開催のお知らせ

地域のクリーンアップ(ゴミ拾い)と医療生協さいたまの事業所紹介を目的に“クリーンアップウォーキング”を職員と組合員さんで実施致します。街のクリーンアップ活動に参加してみませんか?

日時 9月28日(水) 14時～15時30分(予定)※雨天中止

行先 北浦和駅改札口集合 → ケアステーションうらしんばん → 浦和民主診療所着

持ち物 飲み物 (ゴミを掴むトングがありましたらご持参ください。)

申込み 浦和民主診療所 ☎048-832-6156 担当: まちづくりコーディネーター 茂木・山崎



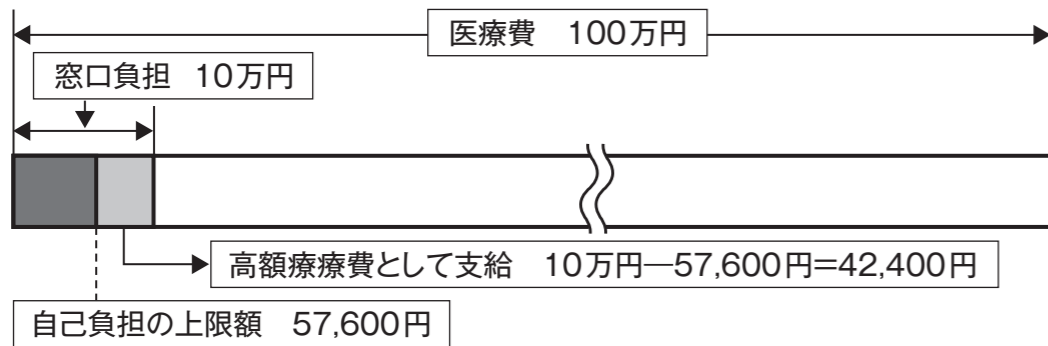
もっと身近に社会保障 **高額療養費制度** をご存知ですか

1 高額療養費制度とは

医療機関や薬局の窓口で支払った額(入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。)が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。自己負担の上限額は年齢や所得によって異なります。

<例>70歳以上・年収約156万円～370万円の場合(医療費1割負担の方)

100万円の医療費で、1割負担の方が10万円かかる場合

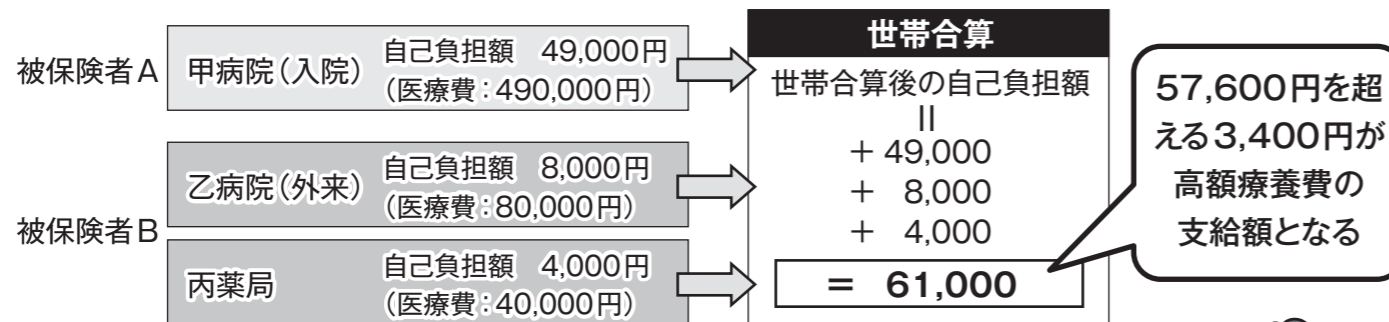


➡ 42,400円を高額療養費として支給し、実際の自己負担額は57,600円となります。

2 ご負担をさらに軽減するしくみもあります

- ① **世帯合算** おひとり1回分の窓口負担では上限額を超えない場合でも、複数の受診や、同じ世帯にいる他の方(同じ医療保険に加入している方に限ります。)の受診について、窓口でそれぞれお支払いいただいた自己負担額を1か月単位で合算することができます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分を高額療養費として支給します。ただし、69歳以下の方の受診については、2万1千円以上の自己負担のみ合算されます。

<例>70歳以上で2人家族・年収約156万円～370万円の場合(医療費1割負担の方)



- ② **多数回該当** 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

<例>70歳以上・年収約156万円～370万円の場合(医療費1割負担の方)

本来の負担上限額: 57,600円 ➡ 多数回該当の場合: 44,400円



3 入院など高額な医療費の支払いが見込まれる場合

入院する前に、ご加入の医療保険から「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関の窓口でこれらの認定証を提示すると、窓口での支払いを自己負担の上限額に抑えることができます(限度額適用認定証の交付を受けていなくても、後日上限額を超えて支払った額を払い戻すことは可能です。)。詳しくはご加入の医療保険や市町村の窓口におたずねください。

【参照:厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」】

Doctor 紹介 日本消化器内視鏡学会専門医・指導医 大石 克巳 医師

みなさんこんにちは。月曜日と水曜日に上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を担当している大石です。消化管の腫瘍、特に胃・大腸を中心とした早期がんの内視鏡治療を専門としています。普段は埼玉協同病院で内視鏡治療を行っています。



<胃がん検診>

浦和民主診療所では週に4日程度、埼玉協同病院に所属する医師により内視鏡検査が行われています。検査数は年々増加しています。年間2千件近くの検診内視鏡を行っており、さいたま市内ではトップクラスの件数です。

近年の上部消化管内視鏡検査は鼻から細い内視鏡(カメラ)を入れる方法が主流です。(鼻が狭くて入らない場合は同じ内視鏡を口から入れます)嘔吐反射が比較的少なくなっています。早期にがんを発見できれば、内視鏡治療(手術室でおなかを開けない治療)でがんを治療できる可能性が高くなります。



<大腸がん検診>

近年、大腸がんと診断される人が増えており、大腸がんで命を奪われる方もすくなくありません。検診などの便潜血検査で陽性となった方には、次の検査として大腸内視鏡検査(大腸カメラ)が推奨されます。当院では大腸内視鏡(大腸カメラ)は行っていません。他院へご紹介となります。

消化管内視鏡検査はがんを早期発見するためとても重要な検査なので、担当の先生から勧められたら可能な限り受けていただくのがよいと思います。



『私のお気に入り』大好評!! 簡単自家製ガリ

我が家の隣は農家さんです。丹精込めた野菜が近くの無人販売所に並びます。この魅力は、無農薬の旬の野菜が100円で買えること!!キャベツにはもれなく青虫がついてくるので、モンシロチョウに育てるのも我が家の楽しみの一つです。無人販売と言っても、ご近所の方々が井戸端会議をしているので、お勧めの野菜や調理法などを聞くこともできます。

そしてこの時期の私のお気に入りは新ショウガです。スーパーでは手に取ることもなかった新ショウガですが、ご近所さんから「甘酢に漬けるとおいしいわよ。」と勧められ買ってみました。薄くスライスして市販のカンタン酢に漬けたら、ほんのりピンクに色づいた自家製ガリのできあがり。自家製ガリは漬物代わりにお酒のつまみにもなるので、家族にも大好評です。さらにお酢には食欲増進や疲労回復の効果があるので、夏バテ防止に一役買ってくれているかもしれません。皆さんもぜひお試しください。

(保健師:忍 潤子)

