

## 6月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 8:30~19:30 となります。

	月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15~ 12:30 診療開始 8:40~	1 診 2 診 3 診 胃カメラ 食事・運動指導	肥 田 ★野 牛 滝 沢 大 石 木 村	肥 田 岩 本 ★松 岡 ★小 野(未) 木 村	肥 田 下 川 佐 藤 大 石 本 田	吉 野 ★坂 下 滝 沢 小 野(千) 木 村(第1・3) 本 田(第2・4)	肥 田 ★坂 下 新 岩 田 ★小 野(未) 本 田
	午後 専門外来	内科予約 糖尿病 もの忘れ	肥 田 平 山 佐 藤(第1・3)	肥 田 保 川 佐 藤(第2・4)	下 川 ★坂 下		
	夜間 受付 17:00~19:30 診療開始 18:00~	担当医 大久保	担当医 大久保	門 傳 保 川 (第2・4)			
	午前		佐 藤				
	午後	★野 牛 佐 藤	岩 本	肥 田 須 藤	吉 野 新 井 上	新 岩 田 ★松 岡	
	午前 健診診察	佐 藤	★大 谷	須 藤	佐 藤	★松 岡	
	午後 健診結果返し	須 藤	佐 藤	佐 藤 (第2)	佐 藤 (第3)	担当医	
						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。

## 『うらしんバス』時刻表



## 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

..... 広がる安心・健康づくりのセンター .....

うらしん  
びより2024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](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

## 糖尿病性腎症予防指導のとりくみ



～透析への移行を防ぐために～

腎臓の病気は、進行して症状が出てからでは治療が困難になり、透析に移行すると患者さんの生活の質や回復の見込みが悪くなります。透析になった方の平均余命は一般の方に比べ、

約半分程度と言われています。心臓病や脳血管障害で亡くなるリスクも高くなります。そのため、自覚症状がほとんどない腎症初期の塩分制限と血糖コントロールがとても重要になります。

昨年度から、浦和民主診療所では「糖尿病透析予防指導」プログラムを糖尿病専門外来にて開始しています。糖尿病透析予防指導とは、糖尿病による腎症が進行し透析へ移行するのを予防するため、医師、看護師、保健師や管理栄養士が連携して医学的な管理を行なうものです。対象者はヘモグロビンA1c(HbA1c)が6.5%以上または内服薬やインスリン製剤を使用している方で、糖尿病性腎症第2期

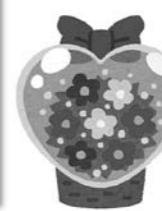
## 主なプログラム

- 病期についての説明: 看護師
- セルフモニタリング指導: 看護師
- 自己管理(特に減塩)の支援: 管理栄養士
- 病状の管理支援: 医師、看護師
- 腎症に向き合うことの支援: 看護師
- 病期に添った診療: 医師



以上の患者さんです。プログラムはオリエンテーションを含めて全6回コースになります。昨年度は金曜日の糖尿病専門外来にてプログラムを開始しましたが、今年度は他の糖尿病外来の曜日にもこの取り組みを拡大し、患者さんがなるべく長く健康な状態を維持できるような支援を行なっていきたいと思います。

(看護師: 鈴木 美保)



《健康相談・生活相談 同時開催》  
フードパンtriesを開催します。  
6月29日(土) 12:00~13:00

## お知らせ

場 所 浦和民主診療所 3階

お申込 食品をご希望の方は、6月25日(火)までにご連絡ください。 受付時間▶月~金9:00~16:00

●当日は \*可能な限りエコバッグをご持参ください。  
\*混雑緩和のため少人数でお越しください。

フードパンtriesとは、使い切れない未使用食品を持ち寄り、食を必要としている方々に無料でお配りするための地域拠点です。

【お申込・お問合せ】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)

お申込制

# 健康診断は早めがおすすめです!

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（下記）の受診をおすすめしています。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、被扶養者の方対象の健康診断もぜひご利用ください。



ご加入の健康保険組合によって健診内容が異なります（詳細は健診課へ）。

ご予約は2ヶ月先の月末分までとりできます。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 ● 診察 ● 尿検査
- 血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能）  
（貧血 ※貧血は40～74歳対象）
- 心電図 ※40～74歳対象



## ■ さいたま市個別（がん）検診ご案内…70歳以上無料

健診に追加や、  
単独でも実施できます。

検診項目	対象者 (年齢は2025年3月31日時点の年齢)	自己負担金
		(70歳～は無料)
胃がん検診（胃レントゲン又は胃カメラ）	40歳以上	1,000円
大腸がん検診（便潜血2日法）	40歳以上	400円
肺がん検診 (肺レントゲン)	40歳以上	600円
	40歳以上のタバコを多く吸われる方 (基準あり)、痰に血が混じる方	900円
前立腺がん検診（血液検査）	50歳以上80歳までの男性 ※前年度未受診の方	600円
乳がん検診（マンモグラフィー+視触診）	40歳以上女性 ※前年度未受診の方	1,000円
骨粗しょう症検診（手レントゲン）	40・45・50歳以上80歳以下の女性 ※前年度未受診の方	400円
肝炎ウイルス検査(HBs抗原、HCV抗体)	40歳、41歳以上の過去未受診者	無料
女性のヘルスチェック	18歳～39歳の女性	無料



ご予約、お問い合わせは **048-832-6182** (健康診断直通)  
←またはメールにて



## 医療生協オプション検診ご案内

医療生協さいたまのオプション検診は、さいたま市特定健診・がん検診の対象外の方も受診できます。ぜひご利用ください。※事前にご予約をお願いします。

オプション項目	税込価格 (組合員)	税込価格 (未組合員)	内容など
腹部エコー検診	4,950円	6,600円	超音波によって、肝臓や胆のう、腎臓、脾臓などを調べる検査です。
頸部エコー検診	3,850円	5,500円	頸部の動脈の壁の状態や厚さを測り、動脈硬化の程度を調べる検査です。
胃透視検診	11,000円	14,300円	バリウムを飲み、食道、胃、十二指腸内を調べます。胃がんの原因となるピロリ菌の早期発見ができます。
乳がん検診（触診無し）	5,500円	7,150円	マンモグラフィー検査です。 女性技師が対応します。
骨粗しょう症検診	1,650円	3,300円	骨塩定量を調べます。さいたま市骨粗しょう症検診対象外の方へおすすめです。
前立腺がん検診	2,750円	4,400円	血液検査で前立腺がんを調べます。
ABI(血管年齢)	2,200円	3,850円	足首と上腕の血圧比を測り、狭窄や閉塞を調べます。
ファットスキャン	3,850円	5,500円	内臓脂肪CTスキャン。内臓の脂肪を測定します。
胸部CT	8,800円	11,000円	胸部X線では発見できない小さな早期がんなどの発見につながります。
健康づくりセット 【組合員のみ】	3,146円	—	眼底・心電図・貧血（血液検査） さいたま市後期高齢健診に追加での実施お勧めです。

\* \* \* お世話になりました。（異動のごあいさつ） \* \* \*

医事課 事務主任（本部事業部へ）

この度、5月11日付で本部事業部へ異動することになりました。

2018年より6年間、医事課でお世話になりました。初めての診療所勤務でとても不安でしたが、組合員さんがやさしく接してくださってとても感謝しています。

これからも組合員さんのために努力してまいります。ありがとうございました。



よろしくお願いします。（着任のごあいさつ）

医事課 中澤 美紀

5月11日付で本部から異動となりました事務の中澤美紀です。病院、診療所での勤務は初めてです。皆様から多くのことを学び、早く一人前になれるよう頑張ります。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

