



医療生協さいたま 浦和民主診療所だより

なつつばき

広がる安心・健康づくりのセンター

2025 11



国際協同組合年

医療生協さいたまは
2025国際協同組合年に
賛同しています

禁煙外来で始める健康ライフ

喫煙は、肺がんなどのいろいろながん、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。そのほかにも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、消化性潰瘍などになりやすく、妊娠や出産などにも悪影響を及ぼします。

禁煙を決意したとしても、「口さみしさをどう埋めたらよいのか」「仕事のストレスの解消法がわからない」などの不安や心配から禁煙を諦めてしまう方がいます。喫煙をやめれば体調や味覚や嗅覚が良くなるだけでなく、タバコを吸う場所を探す必要もなくなり、金銭的な余裕も生まれます。例えば、1日1箱500円のたばこを1年間吸い続けると、年間182,500円の出費となります。禁煙外来の費用は10週間5回のプログラムで15,500円（保険診療3割負担の場合）。年間で167,000円節約できることになります。



「禁煙はつらくて苦しいもの」と想像される方もいるかと思いますが、医療用禁煙補助薬（貼り薬）を使うことで、離脱症状（ニコチン切れのイライラやストレスなど）を和らげることができ、禁煙治療の成功率は7～8割、自己努力と比べて3～4倍禁煙に成功しやすいといわれています。

加熱式タバコの煙にも、紙巻タバコと同様にニコチンなど、さまざまな有害物質が含まれています。また、完全な禁煙に向けて、加熱式タバコが役立つという科学的な根拠は確立されていません。

禁煙治療においては、患者さんご本人の強い意志が必要ですが、当院では、患者さんが完全に禁煙できるようにサポート体制を整えています。禁煙外来は完全予約制となっております。希望される方はまずお電話でお問い合わせください。



9月21日 健康まつりを開催しました。



晴天のなか、職員・組合員を含め418名の参加がありました。

お子さんを対象にお仕事体験を開催し、医師や看護師・薬剤師・検査技師・放射線技師の仕事を体験してもらいました。またバルーンアートやハーバリウム・リースなどのワークショップも行い、子どもたちの話し声や笑い声で診療所が満ち溢れました。



健康チェックや野菜販売、バザー、カレーやクレープなどのキッチンカーもあり、参加された皆さんと共に職員も楽しんだ1日でした。

お知らせ

●インフルエンザワクチン、コロナワクチン 予防接種を行っています。

※ご予約は、LINE・窓口・お電話で承っております。



●防災士さんを講師にお迎えし、「防災学習会」を開催します。

11月28日（金）14:30～ ■ 会場：浦和民主診療所 4階 多目的ホール ■ 定員：15名（要申込）

“いつもの中にもしもの備えを” 災害への備えや日頃の対策についての学びに、ぜひご参加ください。

【お申込・お問合せ】浦和民主診療所 ☎048 (832) 6156 まちづくりコーディネーター 茂木（もてぎ）まで

●生協強化月間キャンペーン 期間：10月1日～11月30日

5,000円以上の加入・増資で「防災グッズ」をプレゼントしています。



あなたのやさしさを患者さんに
届けてみませんか

外来ボランティア募集

問診表など
書類記載の
補助

診察室や
予約コーナーへの
ご案内

マイナンバー
受付の補助

高齢な
患者さんへの
お手伝い

特別な資格や経験は問いません。
職員のサポートもありますので
気軽に始めてみませんか。



活動日時 月曜日～金曜日（祝日を除く）9時～12時のうちご都合の良い時間

場 所 浦和民主診療所 さいたま市浦和区北浦和5-10-7

※無償になります。
※交通費は支給します。



お気軽にお問合わせください **浦和民主診療所 TEL.048-832-6156**

こちらからも
申込できます→

禁煙外来 を実施しています。

予約制となっております。希望される方は
まずお電話でお問い合わせください。



さいたま市 **もの忘れ検診** を受けましょう。?

対象者：65歳以上の市民で、
認知症の診断を受けたことがない方



11月の診療体制

※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

診療時間		月	火	水	木	金	土
外来	午前 受付 8:20～ 12:30 診療開始 8:40～	1 診	肥 田	肥 田	肥 田	吉 野	肥 田
		2 診	★野 牛	岩 本	池 田	松 永	★坂 下
		3 診	滝 沢	★松 岡	佐 藤	滝 沢	影 浦
		胃力メラ	大 石	★小 野(未)	大 石	古 畑(第2・4)	★小 野(未)
		食生活相談	火・水・木(第4)・金				
往診	午後 専門外来 診療開始 14:00～	内科予約	吉 野		池 田		
		糖尿病		平 山		保 川	★坂 下
		もの忘れ			佐 藤(第1・3)	佐 藤(第2・4)	休 診
健診	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	担当医			鷲 尾 大久保(第1・3)	松 永 保 川(第2・4)	
	午前		佐 藤				休 診
	午後	★野 牛 佐 藤	岩 本	吉 野 須 藤	吉 野 松 永	★松 岡 影 浦	休 診
健診	午前 健診診察	佐 藤	担当医	須 藤	佐 藤	★松 岡	担当医
	午後 健診結果返し	須 藤	佐 藤	佐 藤(第2・4)	佐 藤(第3)		休 診

★印は女性医師です。

※予約に関するお問い合わせは
診療時間内をお願いします。

日曜祝日・年末年始 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。

新「浦診協同便」時刻表

※平日の月・水・木・金曜日の運行、
乗車可能人数は4人です。

●上木崎・瀬ヶ崎行き

	診療所 発	コープ 上木崎店	大東 小学校前	診療所 着
1便	8:15	8:30	8:38	8:55
2便	11:25	11:35	11:43	12:05

●埼玉協同病院行き

診療所発	9:05
------	------



「うらしんバス」時刻表 診療所のバスに手を挙げてお知らせください。

ケアステーションうらしん
3丁目（旧浦診）

高橋歯科付近
（旧ミス歯科埼玉信用金庫うら）

浦和橋
（介護ショップ
どんぐり前）

北浦和西口
（かたおか煎餅屋さんそば）

診療所
（5丁目）

ケアステーションうらしんの「うらしんバス」発着場所

診療所行きのときは

ケアステーション うらしん発	北浦和 西口発	診療所着
8:15	8:25	8:30
8:45	8:55	9:00
9:15	9:25	9:30
10:00	10:10	10:15
10:30	10:40	10:45
11:00	11:10	11:15
11:45	11:55	12:00
12:15	12:25	12:30
12:45	12:55	13:00

お帰りのときは

診療所発
8:30
9:00
9:45
10:15
10:45
11:30
12:00
12:30
13:20

北浦和西口の「うらしんバス」発着場所

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

ホームページ <https://www.urasin.org/>

E-mail urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp

TEL.048-832-6172

FAX.048-832-8984



LINE



浦和民主診療所
ホームページ