



なつづばき

広がる安心・健康づくりのセンター



2026 6



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実施しております。当診では健診後の保健指導にも積極的に取り組んでおり、保健師、管理栄養士が対応しています。

ご予約は2ヶ月先の月末分までお取りできます。8月頃までは比較的混雑せず、スムーズに受診できます。

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。
※非課税世帯の方は、さいたま市発行の「無料券」ご持参で健診料金が無料になります。
詳しくは、お住まいの区の保健センターへお問い合わせください。

検診項目	対象者(年齢は2027年3月31日時点の年齢)	自己負担金 ※70歳以上無料	
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 ※65歳以上無料	(肺レントゲン)	40歳以上	600円
	(肺レントゲン+喀痰)	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➡



健康体操

医療生協さいたま 針ヶ谷領家支部主催

みんなで楽しく体を動かしませんか?

日時 毎月第4金曜日 14時～15時30分

初回: **6/26(金)** 2回目: **7/24(金)** **参加費無料! 予約不要!** 誰でも参加OK

リーダー 赤桐 貴子さん

内容 椅子に座って体操・脳トレ・お口の体操・足指体操など

会場 ケアステーションうらしん1階 平和通りコミュニティひろば
(さいたま市浦和区北浦和3-10-4) ※駐車場はありません※

準備物 運動できる服装と靴でお越しください。飲料水は各自でご持参ください。

問合せ 針ヶ谷領家支部 中村090-3235-8022・菊池090-1730-7992
浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター 048-832-6156



急な体調不良で 受診に迷ったら

● **診療時間内は**
浦和民主診療所にお気軽にご相談ください。
☎048-832-6172

● **診療時間外(夜間・休日)は**
埼玉県救急電話相談 ☎#7119
年中無休・24時間対応

つながらない場合は
☎048-824-4199
にご相談ください。



2025年度フードパントリーまとめ



2022年から始まったフードパントリーも、今年で5年目を迎えました。

2025年度は3ヶ月に一度、全4回開催し、合計132世帯、267名のご利用がありました。

浦和民主診療所では、食品の提供だけでなく、生活状況や困っていることがないか等アンケートを実施したり、健康相談や生活相談を同時に開催し利用者の皆さんの「困った」をお聞きしてきました。フードパントリーから生活相談をご利用され、**無料低額診療事業**（※）の利用につながった方もいらっしゃいました。

今後も、地域の方々が困った時に頼っていただける診療所をめざしていきます。

※**無料低額診療事業**：医療や介護が必要であるにもかかわらず、医療費等の支払いが困難な方に対し、医療費等の減額や免除を行う制度です。

2026年度 フードパントリーを開催します

お申込制 《健康相談・生活相談 同時開催》

■ 日時：6月26日（金）15：30～16：30

■ 場所：浦和民主診療所

食品をご希望の方は、6月19日（金）までに下記にご連絡ください。受付時間▶月～金 9：00～16：00

■ 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

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



フードパントリーとは、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。



余っている食料品などがありましたら、ご提供ください。実施日より1ヵ月以上賞味期限があるものをお願いします。

6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

※医師の体制は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

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	吉野	肥田	吉野	吉野	肥田	〈第1〉池田・西巻 〈第2〉★高澤 〈第3〉池田・西巻 〈第4〉★高澤 受付8:20～11:30 診療開始 8:40～ 〈第1・3〉胃カメラ
		2診	佐藤(栄)	岩本	池田	松永	★坂下	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	数野	
		胃カメラ		★小野(末)		古畑(第2・4)	★小野(末)	
		食生活相談	火・水・金					
午後 専門外来 診療開始 14:00～	内科予約	吉野		池田			休診	
	糖尿病		平山		保川	★坂下		
	もの忘れ			佐藤(第1・3)	佐藤(第2・4)			
夜間	受付17:00～19:30 診療開始 18:00～	担当医	休診	鷲尾 大久保(第1・3)	松永 保川(第2・4)	休診		
往診	午前		佐藤				休診	
	午後	重城 佐藤	岩本	吉野 佐藤(栄)	佐藤(栄) 松永	★松岡		
健診	午前	健診診察	佐藤	★松田	担当医	佐藤	★松岡	担当医
	午後	健診結果返し		佐藤	佐藤(第2・4)	佐藤(第3)		休診

夜間診療をご利用ください。

- 月・水・木曜日
- 受付17時～19時30分
- 診療開始18時～



受診希望の方はお電話ください。

★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。

「浦和協同便」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

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

介護の相談はケアステーションうらしんへ
TEL.048-711-8755



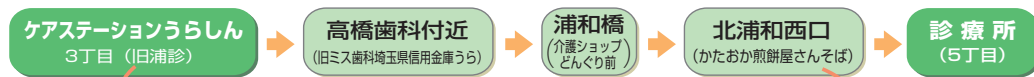
LINE



浦和民主診療所
ホームページ

「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。



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。

