

「浦診・協同便」時刻表

埼玉協同病院(ふれあい生協病院)へは1日1便となります。

●埼玉協同病院(ふれあい生協病院) <行き>	第1便
浦和民主診療所 発	9:05
コープみらいミニコープ領家店	9:20
瀬ヶ崎2丁目公園前	9:23
まいばすけっと瀬ヶ崎3丁目店前	9:24
浦和大東エネオスGS手前のゼブラゾーン	9:26
ヤオコー浦和中尾店前	9:35
山田うどん大間木店前	9:38
生協歯科	9:44
ふれあい生協病院(降りの方はドライバーにお声かけください)	
埼玉協同病院 着	10:05

●埼玉協同病院 <帰り>	第1便
埼玉協同病院 発	10:35
浦和民主診療所 着	11:15

「上木崎・瀬ヶ崎便」時刻表

上木崎・瀬ヶ崎へは1日2便となります。

●上木崎・瀬ヶ崎 方面	第1便	第2便
浦和民主診療所 発	8:15	11:25
コープ上木崎店	8:30	11:35
大東小学校前	8:38	11:43
浦和民主診療所 着	8:55	12:05

連絡便のご利用にお願い

- 平日(月)(水)(木)(金)の運行になります。
- 乗車可能人数は4人です。
- 時刻表の場所以外には停車しません。
- ふれあい生協病院に行く方は、ドライバーにお声かけください。
- 埼玉協同病院発⇒浦和民主診療所は行きとルートが異なり、途中下車はできません。
- ご不明な点は浦和民主診療所までお問合せください。



7・8月の診療体制

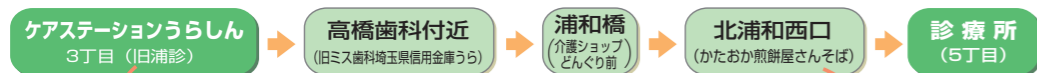
予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。

〈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
	2診	佐藤(栄)	岩本	池田(敦)	松永	★坂下
	3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	古畑(第2・4)	★小野(未)
	食生活相談	火・水・金				
外来 午後 専門外来 診療開始 14:00~	内科予約	吉野		池田(敦)		
	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				
	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	佐藤(栄)	佐藤	★松岡
	午後	健診結果返し	佐藤	佐藤(第2・4)	佐藤(第3)	休診

「うらしんバス」時刻表



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
8:15	8:25
8:45	8:55
9:15	9:25
10:00	10:10
10:30	10:40
11:00	11:10
11:45	11:55
12:15	12:25
12:45	12:55
	13:00
	13:20

※土曜日の運行はありません。

●●● 休診情報 ●●●

7/15 大久保 医師 ⇒ 代診 池田 医師
 8/10 佐藤(栄) 医師
 8/12 池田 医師
 8/14 坂下 医師
 8/18 松岡 医師

夜間診療をご利用ください。

■月・水・木曜日(祝日を除く)
 ■受付 17時~19時30分まで
 ■診療開始 18時~

お勤め帰りの方などは是非ご利用ください。
 駐車場完備 TEL:048-832-6172
 ★事前に上記までご連絡をお願いします。
 ★LINEからもご予約できるようになりました!!

★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
 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。

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

なつづばき

医療生協さいたま 浦和民主診療所だより

2026 7・8 合併号 (8月の発行はありません)

7月、8月といえば...

熱中症を予防しよう

どんな時になりやすい?

<環境>

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 閉め切った室内
- 急に暑くなった
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 熱波の襲来
- エアコンがない部屋

<からだ>

- 高齢者、乳幼児、肥満の方
- 下痢やインフルエンザなどで脱水状態
- 糖尿病や精神疾患などの持病
- 二日酔いや寝不足などの体調不良

<行動>

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 長時間の野外作業
- 水分補給できない状況

予防するには?

<暑さを避ける>

- エアコン等で室温をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打水の利用
- 外出時には日傘、帽子の使用
- 戸外では日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性、速乾性、通気性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給

熱中症かもしれない人をみかけたら?

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などの涼しい場所に避難する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給する

*経口補水液を一度に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる危険性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

熱中症の応急処置

- 頭痛 ●おう吐 ●倦怠感 ●虚脱感
- 判断力、集中力の低下
- 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう!
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう!

【参照】環境省：熱中症予防情報サイト 厚生労働省：熱中症予防のための情報・資料サイト

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分~16時30分
 7/24(金) 8/28(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・靴でお越しください。
 フェイスタオル(体操に使用します) 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。

病状がわからない? 迷ったら救急車を呼ぶ? 迷ったら埼玉県救急電話相談 ☎#7119 24時間 365日

今年度の健診予約はお済みですか 7・8月の予約がおすすめです

早期発見、早期治療のため年に一度の健康診断をお勧めしています。ご自身の健康を守るため、早めの受診をおすすめします。



- 健康診断は月～土曜日の午前中に実施しています。(日曜日・祝祭日は休診となります。)
- ご来院の際は、マイナンバーカードまたは健康保険資格確認書を必ずご持参ください。

◇当院で受診を希望する方は、お電話またはホームページにてご予約ください。

TEL 048-832-6182 健診課直通

電話受付時間 8:30～16:30(平日)
8:30～12:30(土曜日)

お支払いはクレジットカード払いがご利用できます。



プスプス! 浦和民主診療所 健診オプションメニュー ※すべて税込み

主なオプション項目	通常価格	組合員価格
腹部エコー	6,600円	4,950円
頰動脈エコー	5,500円	3,850円
前立腺がん	4,400円	2,750円
骨密度	3,300円	1,650円
ABI(血管年齢)	3,850円	2,200円
肺がんCT	11,000円	8,800円
健康づくりセット(心電図+眼底+貧血)	組合員限定オプション	3,146円
乳がん検診(マンモグラフィーのみ)	7,150円	5,500円
乳がん検診(マンモグラフィーと触診)	8,250円	6,600円

組合員価格は医療生協さいたまへのご加入(一口1,000円から)で利用可能に! そのほか心電図、便潜血、胃カメラなど、上記以外のオプション検査もございます。ご希望の検査項目がある方、組合員の加入申し込みをされる方はお気軽に健診課へお問い合わせください。

令和8年8月1日から

「後期高齢者」の方の資格確認書交付要件が変更されます



令和8年8月1日時点で

- ①85歳以上の方 ⇨ 資格確認書を交付
- ②84歳以下の方

- マイナ保険証を持っている方(マイナンバーカードにマイナ保険証の登録がある) 資格確認書の交付を希望する場合、お住いの市町村の窓口で申請すると、令和8年8月1日から有効な資格確認書が交付されます。
- マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録していない方 令和8年8月1日から有効な資格確認書が交付されます。

詳細は 埼玉県後期高齢者医療広域連合

(フリーダイヤル 0120-95-0178) へお問合せください

埼玉県「まちのクールオアシス」に登録しました!

埼玉県は、熱中症予防のため、県民が夏季外出時に休憩できる一時休憩所(涼み処)として、冷房の入った施設を「まちのクールオアシス」に指定しています。

浦和民主診療所も「まちのクールオアシス」に登録をしました。1階フロアで涼んでひと休みをしたり、給水機で水分補給が可能です。(給水機は2階・3階フロアに設置しています)

埼玉県内でクールオアシスとして登録された施設は、青いステッカーを貼ってお知らせしています。登録された施設は埼玉県のホームページでもご確認できます。



Doctor 紹介



所長: 吉野 肇 (よしの はじめ)

富山医科薬科大学(現富山大学)医学部卒業
日本医師会認定産業医
日本プライマリーケア連合学会指導医
趣味: ●パソコンゲーム ●ガーデニング

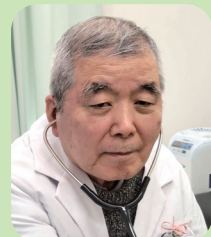
1982年4月医療生協さいたまに入職。
埼玉県の医療、さらに高齢化社会での医療に微力ではありますが貢献していきたいと思っております。
ご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



副所長: 佐藤 未光 (さとう みおお)

信州大学医学部医学科卒業
日本大学医学部脳神経外科学教室入局後、
日本大学大学院医学系神経科学にて医学博士号取得
趣味: ●オーケストラで打楽器を演奏しています

外来診療、訪問診療、もの忘れの相談まで、患者さんとご家族に寄り添った診療を大切にしています。



肥田 泰 (ひだ ゆたか)

東京大学医学部卒業
日本医師会認定産業医
趣味: ●旅行

1944年生まれ。東京大学医学部を卒業後、巨摩共立病院、浦和民主診療所、埼玉協同病院、埼玉西協同病院などの勤務を経て、1992年から埼玉協同病院院長、2010年から2022年浦和民主診療所所長。軍拡と戦争準備が進んでいますが、平和と国民の生活、医療・福祉の改善のため、ともに頑張りましょう。



お盆期間中の外来診療日のお知らせ

お盆休みはございません。
お盆期間中の診療体制は右のとおりです。

	8/10 (月)	8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)
午前	○		○	○	○	○	
午後	○	休診	○	○	休診	休診	休診
夜間	○		○	○			

浦和民主診療所のキャラクター「うらしん健康まもり隊」ができました!

ホームページや公式LINE、なつづばき等で活躍してもらいます!

