

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

医療生協さいたま

ひこっき雲

2023

6

No.22



内臓脂肪症候群

あなたは大丈夫?
特定健診のススメ

メタボチェック!

所沢市の
みなさん!!

狭山市・入間市・
飯能市・日高市に
お住まいのみなさんも
各自自治体の申込方法を
ご確認ください

国民健康保険
加入
40~74歳の方

800円

後期高齢者
医療制度加入
の方

0円

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症

生活習慣病の予防・早期発見や
病気のリスクを判断します。

22項目の検査を半日で受けられる

所沢診療所おすすめコース

医療生協さいたま組合員限定!

特定健診 + 胸部レントゲン + 心電図 + 大腸がん + 眼底カメラ

おすすめコースで
わかること

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症 など
- 肺がんなど肺や心臓の病気
- 不整脈や虚血性の心疾患
- 大腸内に出血があるか
- 白内障など目の病気

国民健康保険加入40~74歳の方
4,646円

後期高齢者医療制度加入の方
4,619円

お申し込みのお電話はこちらまで ☎04-2924-0121

所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

地域とつながって70年

パート③

所沢生活と健康を守る会

「生活困窮の方の相談にのったり、生活保護の申請の支援をしています。所沢診療所からはフードパントリーなど食料支援をしてもらっています。毎月第4木曜日市民のための無料相談“なんでも相談会”(場所は所沢市西新井町23-13 所沢地区労会館1階)は弁護士や専門スタッフが相談に応じ、間もなく150回目を迎えます。一人で悩まず気軽に相談してください。相談は、☎090-6034-7310まで。秘密は厳守します。」
というのは会長の政岡さん。これからも地域のために、一緒に力を合わせていきましょう。



会長の政岡さん(左)と副会長の山本さん(右)

今月の
二十四節気

けし
夏至
6月21日頃

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日です。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。

暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。

6月に気をつけたいからだのこと

初夏の日差しに体がまだ慣れておらず湿度が高いため、1年で1番熱中症が増える季節です。日に当たる時間が減り、低気圧や気温差のため自律神経のバランスを崩すことがあります。胃腸の疲れやむくみにもつながります。食中毒も増える季節。よく手を洗って調理し、冷蔵庫で保存して早く食べましょう。調理後のまな板は良く洗い乾かしましょう。衣類や室温をこまめに調節して、無理はしないで体を休めましょう。

寝る前に軽いストレッチや深呼吸、リラックスできる時間をつくると良い睡眠につながります。

雨で足元が滑り思わぬけがをしないように、安全な靴を履く、手が空くバッグを選ぶのも工夫のひとつです。

貴重な晴れ間には、陽を浴びて軽く体を動かしてリズムのある生活を心がけましょう。旬の食材や紫陽花の花を楽しみながら、来る夏の準備をしてみたいかがでしょうか。

医療生協さいたま第44回通常総代会

2023年6月24日(土) 13時～

場所 川越プリンスホテル



外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	内科 禁煙	内科 禁煙 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ～ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	水 18:00～ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	
	金 17:30～ 19:00						

6/10(第2土)、日曜は休診です。6/18(日)は医師会休日当番医です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

