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
ひこうき雲
2023 6 No.22

内臓脂肪症候群

あなたは大丈夫? メタボチェック!

特定健診のススメ

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

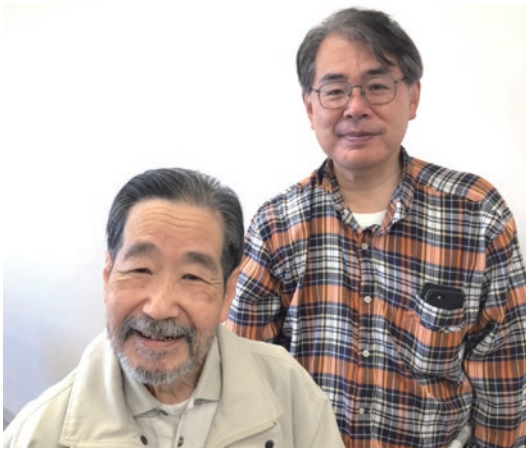
国民健康保険加入40～74歳の方	後期高齢者医療制度加入の方
4,646円	4,619円

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



会長の政岡さん(左)と副会長の山本さん(右)

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。

今月の二十四節気　夏至(げし) 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立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てはいかがでしょうか。

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 金　17:30～19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	

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

ひこうき雲　2023年6月号(No.22)
デザイン：株式会社コア