

# ひこっき雲

2024

6

No.34



## 健診のススメ

所沢市特定健診が始まりました!

組合員のみなさん、ご自身だけでなく、家族・友人・知人にも

「今年はまだ健診受けた!?!」と聞いてください。

年1回の健診は、早めの受診をオススメします。



案内人 塩原一磨

しおばら かずま

4月より組合員活動推進員として活動しています。西部の皆様、よろしくお願いたします。

### 所沢診療所おすすめコース

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

金額に関してはお問い合わせください。

コースのご相談やお申し込みはこちらまで ☎04-2924-0121



西部Bブロック理事 霜田愛子

お知らせ

## 診療報酬が今年6月から変わります。

2024年度の診療報酬改定は、従来通りの4月1日ではなく6月1日に施行されます。窓口での会計が変わる場合があります。詳細は診療報酬明細書でご確認ください。不明な点は職員にお問い合わせください。

# 5/11より地域連携担当が変わりました!

西部Bブロック担当  
あさか まこと  
**浅賀 真**

秩父生協病院より異動してきました。  
まちづくりコーディネーターの仕事は初めてですが、調理師の資格を活かし地域に貢献できればと思います。よろしくお願いします。



## 異動のお知らせ

### お世話になりました。

5/11～埼玉西協同病院へ

いいだ まい  
**飯田 舞**  
(事務)



新卒で所沢診療所に配属され、あっという間に4年が経ちました。患者さんや組合員さんに優しく話しかけていただいたことを忘れません。4年間ありがとうございました。

### よろしくお願いします。

5/11～大井協同診療所より

あらい かつひと  
**荒井 克仁**



**出身地**  
嵐山町  
**職種**  
理学療法士  
**ひとこと**  
仕事と子育ての両立を頑張ります。

5/11～ふれあい生協病院より

たかしま あやか  
**高島 彩花**



**出身地**  
北本市  
**職種**  
事務  
**ひとこと**  
診療所で働くのは初めてですが、丁寧な対応を心がけてまいります。

管理栄養士  
**早苗先生**の

旬の栄養だより

旬

No.10  
アスパラガス

第2・4水曜日、  
外来で栄養相談を  
担当しています。



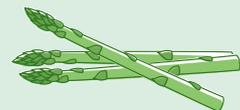
管理栄養士 齊藤早苗



グリーンアスパラガス(光に当たらずに育ったのがホワイトアスパラガス)は、春から初夏にかけて旬を迎えます。太陽の恵みをたくさん受け、たっぷり栄養を蓄えると色鮮やかな緑色になります。新鮮なものは甘みが強く、食感も良いため、料理に欠かせない食材として人気です。

栄養素は、β-カロテン、ビタミンC・Eやアスパラギン酸、ルチンが豊富です。アスパラギン酸(アスパラガスから発見された栄養素)は、疲労回復作用があり、ルチン(アスパラガスの穂先に多く含む)は血行促進や高血圧に効果あり。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。こうした栄養素がバランス良く含まれているため、アスパラガスは「心と体の健康」をサポートする強い味方です。

さて、旬のアスパラガスのお勧めの食べ方は、なんといってもサッと茹でてそのまま頬張るのが一番です。シンプルに新鮮な素材の味を、是非味わっていただきたいです。



### 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 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)			
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～ 金 19:30～ 17:30～ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

4月より 水曜午前午後の血液膠原病、忽滑谷医師→杉戸医師  
木曜の糖尿病、市川医師→星野医師に代わりました。

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

6/8(第2土)、日曜は休診です。

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



医師体制の詳細はホームページでご確認ください

**ひかり**

2024年6月号(No.34)  
デザイン：株式会社コア