

ひこっま雲

2026

3

No.54



知っておきたい

かかりつけ医の 新制度



2026年1～3月に初回の報告が始まる、かかりつけ医機能報告制度についてご紹介します。この制度は、地域の医療機関が自院の持つ「かかりつけ医としての機能」を都道府県に報告し、それを公表・共有することで、地域全体の医療提供体制を強化することを目的としています。

大きく分けて、以下の2つの機能が報告されます。

- 1号機能(日常の安心)
風邪から持病の管理まで、身近な相談窓口。
- 2号機能(多角的な支え)
夜間の対応、在宅医療、介護との連携。



「特定の疾患(例:糖尿病、高血圧など)の一次診療ができるか」が明示されるため、患者さんが自分の症状に合ったクリニックを選びやすくなるほか、自分や家族の生活状況などから必要な機能をもった医療機関を選ぶことができます。

「うちは高齢の両親がいるから、24時間対応可能で、介護施設とも連携している近所のクリニックを今のうちに探しておこう。」こんな探し方もできます。

また医療機関から見ても、他の医療機関や介護事業所の報告内容を参照できるため、お互いの役割が明確になり、スムーズな多職種連携が可能になります。自分の地域で「夜間対応が足りない」「在宅医療が求められている」といった「地域に足りない医療機能」が可視化されるため、今後の自院のサービス拡充を考える際のデータとしても活用されることが期待されています。

この制度についてのご質問や詳しく知りたいことがあれば、お気軽に職員までお知らせください。



大切な
お知らせ

3/2(月)より、定期連絡便の運行時刻を改訂しました。通院や移動の際は、新しい時刻表をご確認のうえ、お間違えないようご利用ください。
※新時刻表は受付にて配布、またはホームページでご確認ください。



安心ルーム(出前講座 テーマ:加齢と歩行)

所沢診療所の理学療法士の荒井さんが講師を務めました。

- ①健康寿命・フレイル(健康な状態と介護が必要な状態の間)について、フレイル状態が起こる姿勢、歩行の特徴
- ②筋力年齢チェック、バランス年齢チェック、正しい姿勢のとり方
- ③ロコモ(立つ、歩くなどの運動機能が低下した状態)チェック、姿勢改善ストレッチ、ハムストリングストレッチ、腹筋背筋ストレッチ

新所沢支部 篠さんにお話を伺いました。

今日は出前講座でたくさんの方が集まってくれた。普段は体操をしたり、ボッチャをしたり、ただ集まってお話をするだけのときもあったり、みんなで楽しく過ごしています。

参加者の様子

参加者のみなさんからは、寒い時期になると膝が痛くなるなど、普段の生活での困ったことへの相談や質問もたくさんあがり、フレイルやロコモ、正しい姿勢についての関心の高さが感じられました。

終始和やかな雰囲気、立って座ってストレッチをしながら、みなさん楽しく参加されていました。

参加方法

安心ルームは毎月第3土曜日10:00～ 1時間程度
参加希望の方は所沢診療所 ☎04-2923-3691までお問い合わせください。

インタビュー
医事課 渡邊幸太



第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士
早苗先生の



炊飯器ひとつ de 簡単調理法

さつまいもとお豆のサラダ

エネルギー161kcal たんぱく質4.0g
塩分0.3g

今月は「炊き芋」です。炊飯器の玄米炊きモードで、お芋の糖化をゆっくり進めます。炊きあがったさつまいもはそのままでも十分甘くて美味しいですが、今回は「さつまいもとお豆のサラダ」をご紹介します。

材料(約3人分)

- さつまいも 中1本(180g)
- ミックスビーンズ 60g
- きゅうり 1本(約100g)
- 玉ねぎ 1/4個(約50g)
- マヨネーズ 15g
- 豆乳 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 粒マスタード 小さじ2
- 黒胡椒 適宜

作り方

炊き芋の作り方

中くらい(180g)のさつまいも2本を洗って、そのまま、または半分に切って炊飯器に入れ、1cup(200ml)の水を加えて、玄米炊きモードで炊く。

サラダの作り方

- ①出来上がった炊き芋(さつまいも)のうちの1本を、1.5cm角に切り、きゅうりは1cm角、玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水切りしておく。
- ②ボールに、マヨネーズ・豆乳・酢・粒マスタード・黒胡椒を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ③②の中に、①とミックスビーンズを入れてよく混ぜ合わせれば出来上がり。



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 もの忘れ 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 もの忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談※第3 胃カメラ
				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・3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※専門外来/ 予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
3/14(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
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

ホームページは
こちらから ↓



〒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