

2026年
春

最新版

大人のためのワクチンガイド

～4月から変わった肺炎球菌と、带状疱疹のホント～



加齢とともに免疫力は低下します。肺炎球菌による肺炎は、重症化することがある感染症です。また带状疱疹は高齢になってからの発症リスクが高く、带状疱疹後の神経痛が起こることがあります。これらの疾患をワクチン接種で予防しましょう。



肺炎球菌ワクチンについて

●どんな病気？

肺炎球菌は細菌性肺炎の主な原因です。高齢者や基礎疾患がある方は重症化リスクが高まります。

●ワクチンの種類と特徴

①プレベナー

免疫効果が高く、長期間の効果が期待できます。

料金 所沢市公費:7,920円(対象者のみ)

②キャップボックス

プレベナー同様、免疫効果が高く、より多くの菌株に対応したワクチンです。

料金 組合員:13,500円

未組合員:17,000円

※2026年度より公費成人用肺炎球菌予防接種に用いるワクチンが変更になり、従来用いられていたニューモボックスは使用されなくなりました。公費適応は対象者のみになります。詳細は所沢市のホームページをご参照ください。

※以前にニューモボックスを接種された方も、追加接種することで免疫の質と持続性を高めることができるため、おすすめです。

带状疱疹ワクチンについて

●どんな病気？

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが、後年に活性化して発症します。50代以降で発症率が高くなります。

●ワクチンの種類と特徴

①シングリックス(不活化ワクチン)

予防効果が高く、効果が長く持続します。2ヶ月間隔で2回の接種が必要です。

料金 所沢市公費:18,150円/回(対象者のみ)

組合員:20,500円/回

未組合員:25,500円/回

②水痘ワクチン(生ワクチン)

1回で接種完了します。

料金 所沢市公費:4,950円(対象者のみ)

組合員:7,920円

未組合員:9,900円



ワクチン接種のご相談は、**TEL04-2924-0121**

または
お気軽にスタッフまで
お声がけください。



異動のお知らせ

お世話になりました。

4/11～
大井協同診療所(ふじみ野市)へ



ひらい ちづこ
平井千鶴子(看護師)

長い間、お世話になりました。地域や診療所で出会った皆様から教えていただいたことを思い返して、次の職場でも生かしていきたいと思っております。ありがとうございます。

4/11～
本部事務局(川口市)へ



わたなべこうた
渡邊幸太(事務)

皆様から温かく支えていただいた、この職場を離れることに、寂しさを感じておりますが、今後もこれまでの経験を活かし、精一杯務めてまいります。三年間ありがとうございました。

よろしくお祈いします。

4/11～
埼玉西協同病院より



なご げんき
名古元貴(事務)

主にシステムやDX関連の業務を担当していました。診療所での勤務は2011年以來で少し緊張しています。旅行とカレーライスが好きです。よろしくお祈いします。

4/11～
大井協同診療所より



おちあい ちえ
落合智恵(看護師)

地元所沢で働くことができて嬉しく思います。映画・ドラマ鑑賞とオムライスが好きです。常に笑顔で心がけ一生懸命頑張りますので、よろしくお祈いします。

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

旬

の野菜を
3パターンで使い切る



新玉ねぎを「生・焼・煮」で使い切る

玉ねぎは、血栓や動脈硬化の予防、疲労回復など多くの健康効果が期待できる野菜です。玉ねぎ特有の辛み成分である硫化アリル(血液サラサラ・血栓予防)は、生で食べると効率よく摂取できますので、この時期の「新玉ねぎ」で、食べ方をいろいろと工夫して、たっぷり召し上がってください。

生 オニオンスライス

新玉ねぎをよく切れる包丁で薄くスライスし、かつお節、刻みのり、大葉の千切りなど、お好みの香味野菜をのせ、醤油やポン酢などお好みの調味料をかけてお召し上がりくださいませ。
※スライスした新玉ねぎですが、水にさらさなければ栄養成分が逃げません^^

焼 ツナソースがけ

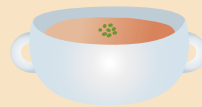
新玉ねぎは繊維を切るように1cmほどの輪切りにし、フライパンでこんがり焼き上げましょう。油は、オリーブオイルでもバターでも良いです。ソースは、ツナにマヨネーズ・酢・豆乳を混ぜて、お好みの状態(とろみ具合)にしてください。
※バジルを加えても美味しいです。

煮 坦々スープ

材料(2人分)

新玉ねぎ —— 中2個(250g)
にんにくみじん切り —— 小さじ1
生姜みじん切り —— 小さじ1
ごま油 —— 小さじ1
合挽肉 —— 80g
豆板醤 —— 小さじ1/2
水 —— 350ml
鶏がらスープの素 —— 小さじ2
味噌 —— 大さじ1
はるさめ(乾) —— 10g
豆乳 —— 200ml
すりごま・ラー油 —— 適量

- ①新玉ねぎは8等分のくし形に切っておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、合挽肉、にんにく・生姜、豆板醤を入れて炒める。挽肉の色が変わったら、新玉ねぎを入れて炒める。
- ③②に水、鶏がらスープの素、味噌、はるさめ(乾)を入れ、フタをして中火で6分程煮る。
- ④③に豆乳を加え、弱火で軽く煮立たせる。
- ⑤器に盛り、すりごま、ラー油をお好みで。



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※第1
				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。
5/9(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。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34
☎toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

感想おたより
などはこちらへ

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

ホームページはこちらから →



医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこひき

2026年5月号(No.56)
デザイン: 株式会社コア