

〈2025年12月医師体制〉 診療時間
 午前／月～土 8:40～11:30 川口市西青木5-1-40
 午後／火・水・木・金 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002
 夜間／月・水・木 18:00～20:00 健診直通 048-251-8560

	月	火	水	木	金	土
午前	1診	久志本	担当医師	稻村	新津	久志本
	2診	久保田	久保田	揚野	久保田	河野
	3診	揚野		小田	揚野	葛原
	胃カメラ	担当医師	揚野			第1・3・5 小川
午後			揚野	久志本	担当医師 久志本	葛原 久保田
夜間	川上			高橋	住吉	
往診	午後	午後		午前	午前	午後
栄養相談 保健指導						
						栄養相談・保健指導は随時、受け付けています

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。※赤ちゃんマーク◎のある先生は小児科もご相談いただけます。

無料低額診療を行っております。医療費の支払いに不安な方はお気軽に窓口にご相談ください。

訪問診療(契約)をしています ご希望の方は、電話でお問い合わせ下さい。
担当看護師 横田

・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身での定期的な通院が難しい方・病気や障害で自宅療養中、寝たきりの方・自宅で人工呼吸器や胃ろうなどの処置を行っていて移動が困難な方・自宅での看取りを希望されている方など、上記の方で訪問診療(往診)をご希望の方はご相談ください。

連絡バス時刻表

	出発時間	注：バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにさいわい診療所へお越し下さい。
さいわい発～協同病院行	9:35 12:10 15:25	★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★送迎バス発着所はすべて駐車場側になりました。

夜間診療のすすめ

夜間診療をご利用ください

18時から20時（原則予約制）となっておりますので、ご受診希望の方はお電話ください。
(19時30分までにはお電話下さい)

生活相談会（無料・要予約）

暮らしの困りごとや生活する上での心配事など、お気軽にご相談ください。事前予約となります。

相談者 松本幸恵氏（川口市会議員）相談予約電話 048-251-8578

フードドライブ食料品大募集!!

さいわい診療所では食料品を集め、困っている方へお預かりした食料品を渡す「フードドライブ」の活動を行なっております。皆さまのご家庭にある頂き物などで余っている食料品等がありましたら、ご提供頂けませんか？ご協力をよろしくお願ひ致します。
また、フードドライブ支援の利用をご希望の方も

お気軽にご相談ください。
担当：さいわい診療所 山内 070-2154-7362

『みんなの食堂 flat（ふらっと）』

無料食材配布会 12月20日（土）13:00～15:00
※12月の配布場所は「青木会館」になります。ご注意下さい。
お申し込み・お問い合わせ 電話：080-6895-4533
メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com



私の骨は丈夫！// 自信を持って言えますか？

該当するものがありますか？

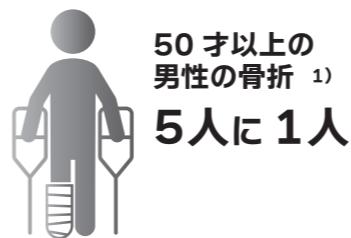
- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 | <input checked="" type="checkbox"/> 偏った食生活 | <input checked="" type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨折の経験 | <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒 | <input checked="" type="checkbox"/> 骨粗鬆症の家族歴 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 加齢 | <input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病 | <input checked="" type="checkbox"/> 閉経 |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> 過度なダイエット |



●これらの項目は骨折のリスクがあがるとされています。該当する項目が多い方ほど、骨粗鬆症の予防をすることが望ましいです。

骨粗鬆症ってどんな病気

- 骨量が減少し、骨折しやすくなる病気を骨粗鬆症と言います。
- 国内の骨粗鬆症患者は1000万人以上と多く、高齢化とともに増加しています。
- 予防が大切な治療となります。自覚症状に乏しく定期的な検査が必要です。
- 骨粗鬆症を早期に発見し、薬物治療をすることで結節する確率を下ることができます。



50才以上の
男性の骨折^①
5人に1人



50才以上の
女性の骨折^①
3人に1人

骨粗鬆症の予防

- 適切な食事
- 適度な運動
- 定期的な検査

骨粗鬆症の検査

- X線や超音波を用いた骨量測定と尿や血液検体で行う骨代謝マーカーを用いた2種類があります。

【参考資料】抜粋

1) Melton L13rd,Atkinson EJ,O'Connor MK,et al (1998)

2) Magaziner J,Simonsick EM,Kashner TM,et al (1990)

3) 林泰史：日老医誌 2007,44:591-593

大腿骨骨折後の要介護率^②

10人中6人



骨折後の介護費用^③

1540万円（5年間で）

さいわい診療所では健診などで骨密度が測れます。将来治療しなくてよいように今から検査をしておきましょう。

地域医療・介護を守るために あなたの力を!



今、全国各地の医療機関や介護施設では過去最大の規模で倒産、廃業が進み深刻な経営危機に陥っています。「ある日突然、わたしたちのまちから病院・診療所がなくなる」といった事態が現実に起こりつつあります。医療や介護にかけられる国の予算は長年に渡り抑えられ、診療報酬は上がらず昨今の物価上昇に対応していません。そのため、費用が増えても収入が増えないので、働く職員の賃金も上げられず、現場から働く人が離れる悪循環が続いている。

わたしたちは地域医療・介護を守るための緊急行動として署名を集めています。皆さんの署名が政治を動かす力になります。どうか医療機関・介護施設の存続を求める請願書名にご協力下さい。誰もが安心してかかる医療・介護を守るためにあなたの声を国に届けましょう!

署名用紙は診療所に設置してあります。職員にお声かけ下さい。

● ● ● 健康豆知識 ● ● ●

年末年始はクリスマス、忘年会、お正月、新年会など、食事量が多くなり体重が増えやすい時期です。食事にも意識しながら、年末年始を楽しく過ごしましょう。食べ過ぎると体重計から離がち。食べ過ぎても体重計には乗って増減を確認しましょう。

- 食事時間が不規則になる
- 夜更かしして夜食を食べる
- ずっと食べたり飲んだりし続ける
- 野菜の量が減る
- アルコールの量が増える
- お菓子の量が増える
- 動く量が減る



- 主食・おかず・野菜を揃え 毎食バランス良く食べましょう
- 揚げ物や甘いものを食べ過ぎないようにしましょう
- アルコールは適量内にしましょう (それぞれ1種類で) ビール500ml ワイン200ml 日本酒1合 焼酎100ml
- こまめに身体を動かしましょう



年末年始 営業日のお知らせ

ご利用頂き、ありがとうございます
年末年始の営業は下記のとおりとなります

12/29(月)	午前のみ診療 午後・夜間 休診
12/30(火)	休 診
12/31(水)	休 診
1/1(木)	休 診
1/2(金)	休 診
1/3(土)	休 診
1/4(日)	休 診

1月5日より通常営業いたします
2026年もよろしくお願ひいたします

前川支部

健康ひろば

前川支部では毎月、前川公民館2階視聴覚ホールで「からだと頭のいきいき教室」を開催しています。ストレッチ、ラダ一体操、キャップバッグ体操など体と頭を使って楽しく健康づくりをしています。毎回、30名近くの参加者で賑やかに開催しています。

どなたでも参加できますので、一緒に体操と楽しいおしゃべりで体も心もほぐしましょう♪



開催日:毎月1回 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30 ~)

※会場の視聴覚ホールが定期で予約を取れないため、予約が取れた日をチラシでお知らせしています。詳しくは下記問い合わせ先の担当者までご連絡ください。

場所:前川公民館 2階視聴覚ホール (川口市本前川 1-4-1)

問い合わせ:さいわい診療所 まちづくりコーディネーター 山内 TEL:070-2154-7362



平和のつどい & クリスマスコンサート

さいわい診療所クリスマス企画、平和のつどい&クリスマスコンサートを開催します。素敵な音楽と共にクリスマス前のひと時を楽しく過ごしませんか? 診療所職員からの平和活動の報告も行ないます。ぜひ、お子様と一緒にご参加下さい♪

12月13日(土)

13:00 ~ 平和のつどい 14:00 ~ コンサート

さいわい診療所 1階
虹のテラス・外来待合室

演奏 ヘボンカルテット &
弦楽アンサンブルアルテ♪

参加費 無料



年末増資のお願い

さいわい診療所では出資金の年間目標額が900万円となっており、現在約458万円と目標の半分まで到達することが出来ました。日頃のご協力にお礼申し上げます。

皆さまからお預かりする出資金は寄付やカンパではありません。転居などで医療生協を脱退されるときは全額返金されるものです。

出資金は私たちの事業を進める上で欠かせない大事なものです。一人ひとりの力が私たちの大きな力になります。なにかと物入りの時期ではありますが、ぜひ年末増資にご協力をお願いいたします。

※医療生協さいたまでは小銭での増資も受け付けております(出資金のため千円単位でのお取扱いとなり、端数は返金または千円単位に繰り上げて頂きます)。小銭を数えるのに時間がかかるため、午後にお持ち頂けると助かります。