〈2026年4月医師体制〉

診療時間（予約制）
午前／月～土　8:40～11:30
午後／火・水・木・金　14:00～16:30
夜間／月・水・木　18:00～20:00

川口市西青木 5-1-40
代表電話 048-251-6002
健診直通 048-251-8560

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	揚　野	担当医師	稲　村	新　津	揚　野	(第1)揚　野
							(第2)今関／久保田
	2診	久保田	久保田	揚　野	久保田	高　橋	(第3) 内科医師
							(第4)担当医師
	3診	久志本		小　田	揚　野	葛　原	第5は交代制
	胃カメラ	担当医師	揚　野			第1・3・5 小　川	
午後			揚　野	久保田	担当医師 久保田	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	
				午　後	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		
さいわい発～協同病院行	9:35	12:10	15:25
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00

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。
★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。
★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い致します。

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）』
4 月 25 日（土）予約制
※ 4 月は「さいわい診療所　虹のテラス」で食堂開催となります。事前予約制になるので詳細は下記連絡先までお問い合わせ下さい
電話：080-6895-4533 メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

2026 年 4 月
さいわいだより

医療生協さいたま
さいわい診療所
内科・小児科・健診
川口市西青木 5-1-40
TEL 048-251-6002
FAX 048-291-8065
http://saiwai-cl.jp/
所長　揚野　佳太
さいわい HP
saiwai.70

肺炎球菌ワクチンについて

肺炎による重症化予防に、新しい選択肢が加わりました。「キャップバックス ®」の接種が開始されました。現在接種可能な「プレベナー 20®」と合わせ、ご自身の状況により適したワクチンを選べるようになります。

「以前ニューモバックスを打ったから、もう大丈夫」と思われている方も多いかもしれません。追加接種により、より多くの血清型に対する予防効果が得られ、さらに免疫の質と持続性を高めることができます。

ニューモバックス接種から 1 年以上経過している場合は、追加接種が可能です。

		プレベナー 20（PCV20）	New キャップバックス（PCV21）
対象者	定期接種（公費）	① 65 歳 ② 60-64 歳で 決められた基礎疾患のある人	公費対象なし
	任意接種	① 65 歳以上 ②肺炎球菌による疾患に罹患するリスクが高いと考えられる方	
接種回数		1 回筋肉注射（追加接種は現時点で不要）	
効果		●肺炎を起こす血清型のカバー率 約 43.7% ●侵襲性肺炎球菌感染症を起こす血清型のカバー率 約 50%	●肺炎を起こす血清型のカバー率 約 71.9% ●侵襲性肺炎球菌感染症を起こす血清型のカバー率 約 79%
違い		キャップバックスと比べやや安価 公費助成あり 乳幼児の予防接種にも用いられている	肺炎を起こす血清型のカバー率が優れている
費用		組 合 員：10,500 円（税込） 未組合員：13,500 円（税込）	組 合 員：13,500 円（税込） 未組合員：17,000 円（税込）

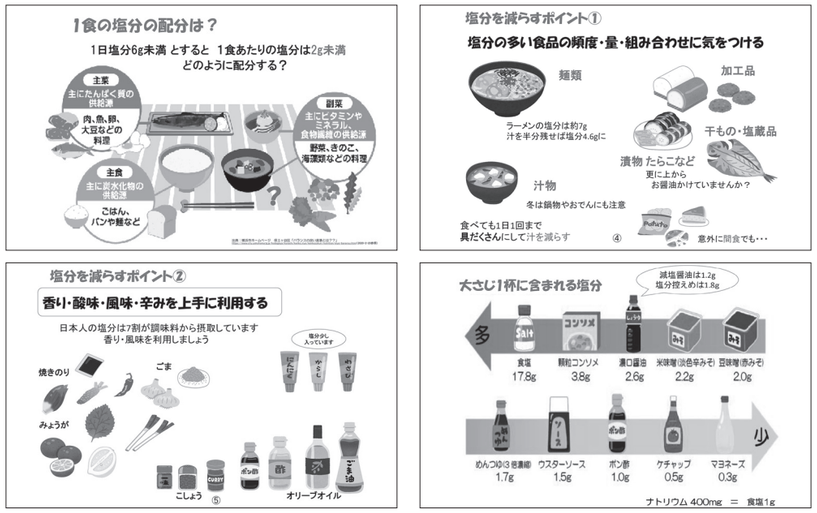
栄養相談を受けてみませんか？

さいわい診療所では、管理栄養士による栄養相談をおこなっています。

栄養相談の内容については、高血圧、糖尿病、脂質異常症などそれぞれの食事療法に基づき、一人一人に合わせて食事内容を考えていきます。「あれだめ、これだめ」の制限ではなく、できるだけ無理がない前向きな気持ちになれることを目標に栄養相談をおこなっています。ダイエットをしたい！という方、血糖値、血圧、コレステロールが高い方、貧血の方、またテレビ・雑誌では「○○を食べると良い」と聞いたけど本当に良いの…？など、気になることがある方はぜひ一度ご相談ください。以前受けたけれど、もう一度相談したいという方も是非お待ちしております。

今日が人生で一番若い日！みなさんの食事改善のお役に立てたらと思います。

栄養相談室でお渡ししている資料の一例



「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています！

医療生協さいたまの「けんこうと平和」を始めとする機関紙は１万人を超える組合員の配布ボランティアの方々の手配りによって、皆さまのお宅に届けられています。しかし、近年は配布者の不足により、お配りできない地域もあります。そこで、お住いの地域で「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています。毎月１回ボランティアで数部～何部でも構いません。「月に１回だけなら」「散歩のついでで良ければ」など…。ぜひ、お手伝い頂けないでしょうか？ご協力頂ける方は、下記までご連絡ください。お待ちしております。

●ご連絡・お問い合わせ
まちづくりコーディネーター　山内
TEL 070-2154-7362

●●● 健康豆知識 ●●●

４月になり、新生活が始まり、環境が変化した方も多いのではないでしょうか。寒暖差もあり、心や体に疲れがでやすい季節です。知らないうちにストレスがたまり、睡眠不足や食欲不振、体調不良につながることもあります。そんなときには、朝に日光を浴びたり、散歩や軽い運動で気分転換をして、体内リズムを整えましょう。

また、バランスのよい食事と十分な睡眠も大切です。無理せず、自分のペースで新しい生活に慣れていきましょう。

保健師　佐藤

ボッチャ大会開催しました！

３月９日、青木会館で南部Ｃブロック・わいわいボッチャ大会を開催しました。運営スタッフ含め全体で 90 名近くの参加、26 チームで試合を行ないました。支部組合員だけでなく、地域包括支援センターや地域住民、さいわい診療所・ケアセンターかがやき職員の参加もあり、大変賑やかな大会となりました。

2027 年１月 30 日（土）には医療生協さいたま全県のボッチャ大会が開催され、それにあたり地区で予選会を行なう予定です。地域では各支部でボッチャひろばを開催しているところもあります。詳細については下記担当までお問い合わせ下さい。皆さまのご参加をお待ちしております！

支部のボッチャひろば

●**鳩ケ谷辻、南支部**　毎月第３月曜日　10 時～
場所：やすらぎ会館（川口市南鳩ヶ谷 6-8-16）

●**南平支部**　毎月第４木曜日　９時半から
場所：南平公民館（川口市元郷 6-14-1）

お問い合わせ先：担当　山内（070-2154-7362）

オレンジカフェに参加しませんか？

さいわい診療所では毎月第２金曜日の午後からオレンジカフェを開催しています。オレンジカフェとは認知症の方やご家族、地域の方や専門職の方などが、参加・交流できる「つどいの場」です。カフェの中では皆さんとお茶を飲みながらお話しをして交流をしたり、「脳いきいき班会」を開催しています。まずは一度、体験してみませんか？どなたでも参加できます。一緒に認知症予防に向けた楽しい活動をしましょう♪

「脳いきいき班会」とは「みんなで協力して、みんなで元気になる」認知症予防プログラムで、毎月１回の集団活動（脳いきいき班会）と毎日の個人活動（脳いきいき５箇条）を７ヶ月間継続することで、認知症予防に取り組むプログラムです。４月から第２クール目をスタートします。

日時　**毎月第２金曜日** 13：30～15：00
場所　**さいわい診療所１階虹のテラス**
参加費　**100 円（お茶・資料代など）**
連絡先　**担当　山内（070-2154-7362）**