

# 〈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 午後	午前 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

# 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

2026年  
4月

# 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。「キャップボックス®」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ぶようになります。

「以前ニューモボックスを打ったから、もう大丈夫」と思われている方も多かもしれません。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。

ニューモボックス接種から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 キャップボックス (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	キャップボ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「〇〇を食べると良い」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

**1食の塩分の配分は？**  
1日塩分6g未満 とすると 1食あたりの塩分は2g未満 どのように配分する？

**塩分を減らすポイント①**  
塩分の多い食品の頻度・量・組み合わせに気をつける

**塩分を減らすポイント②**  
香り・酸味・風味・辛みを上手に利用する

**大さじ1杯に含まれる塩分**

食塩	17.8g	顆粒コンソメ	3.8g	濃口醤油	2.6g	味噌(淡色甲子母)	2.2g	豆味噌(赤み)	2.0g
めんつゆ(3倍濃縮)	1.7g	ウスターソース	1.5g	ポン酢	1.0g	ケチャップ	0.5g	マヨネーズ	0.3g

ナトリウム 400mg = 食塩 1g

# ポッチャ大会 開催しました！



3月9日、青木会館で南部Cブロック・わいわいポッチャ大会を開催しました。運営スタッフを含め全体で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・ケアセンターが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ポ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。地域では各支部でポ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！

## 支部のポッチャひろば

- 鳩ヶ谷辻、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)

## 「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のでしょうか。寒暖差もあり、心や体に疲れがしやすい季節です。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

## 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)

