

2021年4月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 堀江	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	通所リハビリ 午後休診	通所リハビリ 石津	通所リハビリ 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 堀江	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保	夜間休診	夜間休診

●10日(第2土曜日)、29日(昭和の日)は
休診となります。

◆胃カメラ…水・金曜日 ◆相談外来…金曜日
◆CT…4月27日(火) ◆栄養相談…水曜日 午前
◆禁煙外来……金曜日 第3土曜日

※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は

048-752-6143

午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

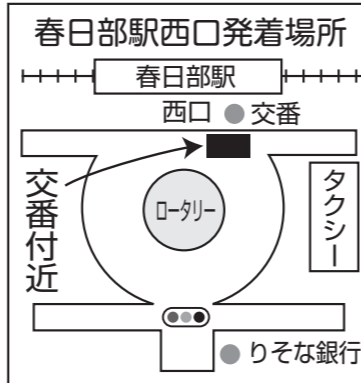
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

連絡便をおこなっています。

※土・日・祝日以外毎日運行しております。
ご利用ください。

時刻表

診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:10	



診療所日誌

4月のスケジュール

- 13(火) ●事業所利用委員会
- 22(木) ●東部地区支部長会議
- 23(金) ●利根南地区支部長会議
- 26(月) ●社保委員長会議
- 27(火) ●保健委員長会議

にじのはこから!!

2021年2月は虹の箱への投書がありませんでした。



事業所利用委員会では、皆様からのご提案を
もとに、皆様の役に立つ診療所を目指して真
摯に話し合いを重ねています。皆様のご意見・
ご提案をお待ちしております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



かすかべ生協 第279号 発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会
〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143
FAX 048-752-6173

診療所だより

4
月号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

健康診断のご予約は
2ヶ月前から受付開始です。
ご予約は、お早めに!!

健康診断を受診して健康づくり。

4~6月健康診断のご予約受付中です!! みなさん年間計画を立てましょう!

健診名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●春日部市国保特定健診 ※春日部市国保加入の方 (40歳~74歳) ※後期高齢者医療保険加入の方 (75歳以上、または障がいのある 65歳以上の方)			6月1日~				10月30日					
●肺がん・大腸がん検診 ※春日部市在住の40歳以上の方			おすすめ期間									
●特定健診 (社会保険、共済関係加入者) ※春日部市在住の40歳以上の方	4月7日~											3月上旬まで
●自治体人間ドック (自治体補助制度利用) 久喜市、幸手市、宮代町、杉戸町、 蓮田市、白岡市、越谷市 など	4月7日~											3月上旬まで
●医療生協さいたま人間ドック 健康づくり検診			かなりおすすめ期間									少しおすすめ期間
●協会けんぽ生活習慣病健診												

春日部市特定健診、肺がん・大腸がん検診は9~10月は混雑が予想されます。
早めの予約と受診をおすすめします。

春日部市在住の40歳以上の方は、6月~10月は肺がん・大腸がん検診を
オプションに付けることが可能です。

胃内視鏡検査を希望される場合、健康診断実施日と胃カメラの日と2日間予約が必要です。
胃内視鏡検査は、秋~年度末は混雑が予想されます。早めの予約と受診をおすすめします。
協会けんぽ生活習慣病健診のお申し込みは、ご予約時に保険証の記号・番号を確認させていただきます。
ご予約時にお手元に保険証をご準備の上、お電話を下さい。

感染対策で接触を削減するため、
健康診断のご予約はお電話で
お願いします。

健康診断予約専用電話 **048-760-6100**

電話受付時間 月~金 (8:30 ~ 16:30)
土…… (8:30 ~ 12:30)
祝日、第2土曜日はお休みです。

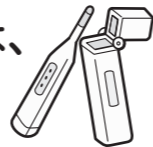
組合員オプション検査 健康診断と一緒にぜひお申し込み下さい。
医療生協さいたまの組合員の方が対象です。健診当日に加入も可能です。

●胃バリウム検査 (5,236円) 胃のがんやポリープを発見します。バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。	●頸動脈エコー (3,146円) 首部分にゼリーを塗り超音波をあて、動脈硬化を調べます。
●腹部エコー (3,300円) 超音波で肝臓・胆のう・膵臓・腎臓に腫瘍やポリープがないか調べます。	●血管年齢検査 (2,090円) 足首と上腕の血圧を測定し、血管の狭窄や閉塞などを調べます。
●骨粗鬆症検診 (2,200円) ※料金が改定されました。 利き手と反対側の腕で、骨密度を調べます。	●前立腺がん検診 (2,200円) 血液検査です。男性のみ、特に50歳以上の方にお勧めです。

お願い



新型コロナウイルス感染症等の感染予防のため、必ずご自宅で**事前に検温**を行い、ご来院頂きますよう、宜しくお願い致します。
また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、**事前にご連絡下さい。**



健康

トピックス

**あなたの血糖値は大丈夫？
健診結果で確認しましょう！！**

糖尿病は血糖値が持続的に上昇し、からだの代謝に異常をきたす病気です。
膵臓から分泌されるインスリンの働き目が弱くなったり、分泌が少なくなることが原因で起こります。
※インスリンとは、肝臓・筋肉・脂肪などの各組織で糖の調節をしている重要なホルモンです。
糖尿病が強く疑われる方は年々増加しており、糖尿病は深刻な国民病のひとつです。



糖尿病が進行すると・・・

全身の大事な血管がつまって大変なことに！

糖尿病3大合併症

- **糖尿病神経障害**
足にしびれ、痛み、感覚まひなどが現れます。
- **糖尿病網膜症**
眼底出血をおこし、視力障害が現れます。
- **糖尿病腎症**
腎臓がうまく働かなくなり、透析が必要となるケースもあります。

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法が基本です。
それでも改善できない場合は、さらに薬物療法を追加して行います。
糖尿病といわれても、正しい治療を続ければ健康な人と変わりなく生活できます。



糖尿病の初期は無症状であるため、病気の発症に気づかず、健康診断で指摘されるケースがほとんどです。
健康診断でC・D判定を受けた場合は、生活改善・再検査が必要となります。
その場合、放置せずに早めに診療所を受診しましょう。



健診検査結果の見方

空腹時血糖値

基準範囲	要注意	異常
99以下	100～125	126以上

HbA1c (過去1～2ヶ月の平均的な血糖コントロールを示す値)

基準範囲	要注意	異常
5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

フードドライブ

食材の寄付にご協力下さい！

フードドライブとは、ご家庭などで食べきれずに余った食材を集めて、必要とされているところに届くようにする取り組みです。食材の寄付にご協力をお願い致します。

受付場所 かすかべ生協診療所 2階事務室 **受付時間** 平日 9:00～16:00

賞味期限が2ヶ月以上ある食品
未開封で常温保存ができるもの

医療生協さいたまは、フードロス削減と地域の方々の健康を守る社会貢献事業としてフードドライブを実施しております。



米、レトルト食品、調味料、缶・びん詰め、お菓子、ジュース、乾麺、海苔など



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

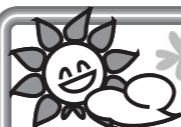
048-752-6130

..... 通所リハビリテーション午前短時間コースの紹介です。

通所リハビリテーションでは、9:30～13:00までの午前の短時間コースにてリハビリテーション、集団体操、昼食、希望のある方は入浴サービスを提供しとても人気のあるコースです。男性、女性ともにご利用者様同士、会話を楽しまれたり、リハビリテーションを熱心に取り組まれたりとそれぞれが充実した時間を過ごせるようにすすめています。ぜひ一度お問い合わせの上見学にお越し下さい。お待ちしております。



介護福祉士：桑原 涼子



ひだまり通信



初めまして。昨年12月に訪問介護のヘルパーとして入職しました足立と申します。
3年ほど介護から離れていましたので初心にかえて訪問させていただいています。祖母の介護をきっかけに興味をもったのが介護保険元年。当時の職場のご家族に認知症の方がいたこともあり、オレンジサポーターの受講から始めました。コロナ禍の終息した折にはリンカフェにも行ってみたいです。



ケアセンターひだまり 訪問介護：足立 正子

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり 電話 048-760-2630
FAX 048-760-2631