



埼玉西協同病院からのお知らせ

# つなぐ

2024  
No.16 6

一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ

毎年受けよう!!

## 健康診断

自分のからだを知って健康づくりを始めましょう

### 健診を受ける5つのメリット

- ① 今の体の状態がチェックできる
- ② 病気を早期発見できる
- ③ 健康を維持することで老後を元気に過ごせる
- ④ 疾病予防で医療費の節約ができる
- ⑤ 健診後フォローを受けられる(特定保健指導)

### 75歳以上の方にはフレイル健診を

フレイルとは介護が必要な一歩手前の状態をいいます。15個の問診を答えることで、現在の健康状態・フレイルリスク度がわかります。

#### 6月から所沢市特定健診予約開始

お申込みは電話・ホームページからお願いします  
<https://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

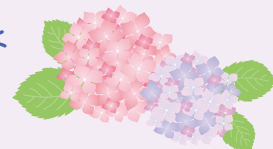
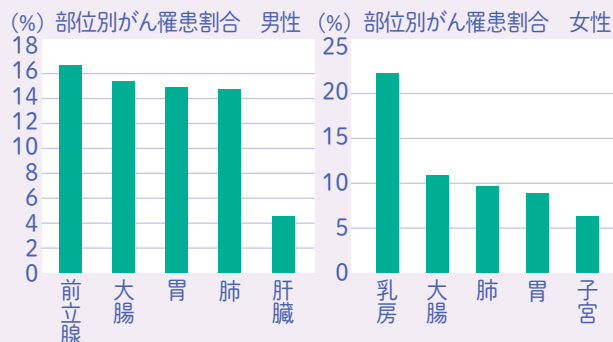
TEL 0570-010-323  
予約時間 9:00~16:30



こちらからも  
予約が  
とれます

### ※プラスワンでがん検診も

自覚症状が無いうちに「がん」を見つけることができるのが検診の良いところです。  
「早期がん」の多くは、早い段階で治療開始ができるため、治る可能性が高くなります。



## 生協10の基本ケア 第2章 床に足をつけて座る



食事、排泄、入浴、移動などの日常生活動作のほとんどは脚力と体幹に依存していて、脚の力をつけることは特に重要になります。床に足をつけて座り、立ち上がる時に前屈み姿勢をとると、生活の中でリハビリができるようになります。ぜひ意識してみてください。



生協10の基本ケアに則り、おじぎ体操・お尻上げ体操を行っています。



医療生協さいたま生活協同組合

2024年6月

## 診療のご案内

★女性医師

| 午前              |      | 月         | 火              | 水         | 木   | 金         | 土                 |     |    |
|-----------------|------|-----------|----------------|-----------|-----|-----------|-------------------|-----|----|
|                 | 内科   | 佐藤        | 佐藤             | 佐藤        | 関口  | 吉野        | 第1.3.5/福庭         |     |    |
|                 |      | ★河東       | 谷              | 木村        | 工藤  | 福庭        | 滝澤                |     |    |
|                 |      | 関口        | 長屋             | 吉野        | ★新井 | 長屋        | 第1.3.5/松村         |     |    |
|                 |      |           |                | 柴田        |     |           | 第2.4/★前田          |     |    |
|                 | 眼科   | 熊野        | 播本             |           | 佐藤  |           |                   |     |    |
|                 | 外科   |           |                |           |     | 井合        |                   |     |    |
|                 | 歯科   | 荒木<br>★大嶋 | ★大関<br>第1.3/荒木 | 荒木<br>★大嶋 | 荒木  | 荒木<br>★大嶋 | 第3/<br>荒木★大嶋      |     |    |
|                 | 歯科往診 | ★大関       | ★大嶋            |           | ★大嶋 |           |                   |     |    |
|                 | 皮膚科  |           |                |           | 吉澤  |           |                   |     |    |
|                 | 整形外科 |           |                |           | 魚岸  |           |                   |     |    |
|                 | 胃カメラ | 大久保       | 大久保            | 水村        | 大城戸 |           | 第1.3/大城戸<br>第2/福嶋 |     |    |
| 栄養相談<br>(管理栄養士) | 吉田   | 吉田        | 吉田             | 吉田        | 吉田  | 吉田        |                   |     |    |
| 土曜常勤輪番          |      |           |                | 1日        | 福庭  | 15日       | 福庭                | 29日 | 福庭 |

| 午後 |                 | 月          | 火                         | 水         | 木         | 金   |
|----|-----------------|------------|---------------------------|-----------|-----------|-----|
|    | 内科              | ★河東        | 関口                        | 柴田        | 青砥        |     |
|    |                 |            | 谷                         |           | 工藤        |     |
|    |                 |            |                           |           |           |     |
|    | 眼科              |            |                           | 手術        |           |     |
|    | 往診              | 吉野         | 長屋                        | 木村        | 関口        | 長屋  |
|    | 歯科              | ★大関<br>★大嶋 |                           | ★大関       | 荒木<br>★大嶋 | ★大嶋 |
|    | 歯科往診            | 荒木         | ★大嶋<br>第1.3/荒木            | 荒木<br>★大嶋 |           | 荒木  |
|    | 整形外科            |            |                           |           | 魚岸        |     |
|    | 看護外来            |            | 12:00~13:30<br>保健師<br>看護師 |           |           |     |
|    | 大腸カメラ           | 大久保        | 大久保                       | 水村        |           | 井合  |
| 夜間 | 栄養相談<br>(管理栄養士) | 吉田         |                           |           | 吉田        | 吉田  |
|    | 内科              |            | 永島                        |           |           | 吉野  |

## 面会について

面会時間

月～金：14:00～17:00

土：10:00～12:00

※30分間1日1回、3人まで

在宅で療養する患者様への  
往診も行っています。

医師体制の変更

※6日(木)青砥医師:休診

患者様にはご迷惑をおかけしますがご理解と  
ご協力をお願いいたします。

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。

予約電話 0570-010-323

外来・病棟面会等の診療に関することは  
ナビダイヤル「1」または「2」を選択してください月～金 午前8時30分～午後5時まで  
土曜日 午前8時30分～午後1時まで

## 送迎バス(虹の風号)時刻表

## 1号車 新所沢コース

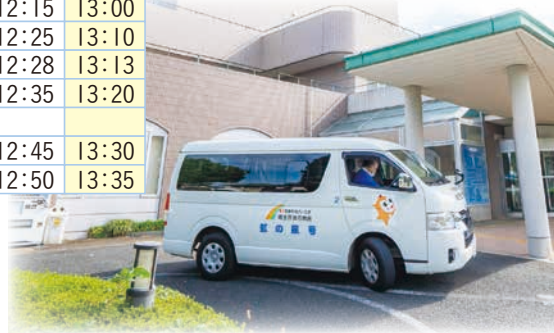
|          |                 | 月～土曜日運行 |      |       |       |       |       |       | 土曜日運行なし     |       |       |
|----------|-----------------|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|
| 病院発      | 正面玄関前           | 8:15    | 9:05 | 9:50  | 10:35 | 11:20 | 12:05 | 12:50 | 13:35       | 14:25 | 15:15 |
| ネオポリス    | 柳野公園前           | 8:30    | 9:15 |       |       | 11:30 |       |       |             |       |       |
| 並木通り団地   | 降車のみ            |         |      |       |       |       |       |       | 降車時お知らせください |       |       |
| 郊外マンション  | 管理事務所前          | 8:35    | 9:20 | 10:00 | 10:45 | 11:35 | 12:15 | 13:00 | 13:45       | 14:35 | 15:25 |
| たつみそば    | 店舗駐車場No.41      | 8:40    | 9:25 | 10:10 | 10:55 | 11:40 | 12:25 | 13:10 | 13:50       | 14:40 | 15:30 |
| 新所沢駅東口   | にしだ場新所沢店        | 8:50    | 9:35 | 10:20 | 11:05 | 11:50 | 12:35 | 13:20 | 14:00       | 14:50 | 15:40 |
| 所沢北高校前   |                 | 8:54    | 9:39 |       |       | 11:54 |       |       |             |       |       |
| ニュータウン   | 飯能信用金庫付近        | 8:57    | 9:42 |       |       | 11:57 |       |       |             |       |       |
| 航空公園駅    | 駅前ロータリー展示飛行機前   |         |      |       |       |       |       |       | 14:05       | 14:55 |       |
| こぶし団地(東) | ミニコープこぶし店隣自治会館前 |         |      |       |       |       |       |       | 14:15       | 15:05 |       |
| 病院着      | 正面玄関前           | 9:05    | 9:50 | 10:35 | 11:20 | 12:05 | 12:50 | 13:35 | 14:25       | 15:15 | 15:55 |

## 2号車 航空公園コース

|          |                 | 月～土曜日運行 |       |       |       |       |       |       | 土曜日運行なし |  |  |
|----------|-----------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|--|--|
| 病院発      | 正面玄関前           | 8:30    | 9:20  | 10:10 | 10:50 | 11:30 | 12:15 | 13:00 | 13:00   |  |  |
| こぶし団地(東) | ミニコープこぶし店隣自治会館前 | 8:40    | 9:30  | 10:20 | 11:00 | 11:40 | 12:25 | 13:10 | 13:10   |  |  |
| こぶし団地(西) | マルイ美容室前         | 8:43    | 9:33  | 10:23 | 11:03 | 11:43 | 12:28 | 13:13 | 13:13   |  |  |
| 航空公園駅    | 駅前ロータリー展示飛行機前   | 8:50    | 9:40  | 10:30 | 11:10 | 11:50 | 12:35 | 13:20 | 13:20   |  |  |
| 所沢診療所    | 駐車場(裏)          | 9:00    | 9:50  |       |       | 12:00 |       |       |         |  |  |
| 並木通り団地   | 西武バス停出口付近       | 9:10    | 10:00 | 10:40 | 11:20 | 12:10 | 12:45 | 13:30 | 13:30   |  |  |
| 病院着      | 正面玄関前           | 9:15    | 10:05 | 10:45 | 11:25 | 12:15 | 12:50 | 13:35 | 13:35   |  |  |

## 東所沢コース

|            |               | 月～金曜日運行 |       |       |
|------------|---------------|---------|-------|-------|
| 病院発        | 正面玄関前         | 13:40   | 14:20 | 15:00 |
| こぶし団地(東)   |               | 13:50   | 14:30 | 15:10 |
| 安松中学校      | 正門前           | 13:55   | 14:35 | 15:15 |
| JR東所沢駅     | ロータリー内 新倉不動産前 | 14:00   | 14:40 | 15:20 |
| ところバス      | 東所沢2丁目        | 14:02   | 14:42 | 15:22 |
| 東所沢3丁目     | レクスルガーデン東所沢前  | 14:04   | 14:44 | 15:24 |
| 中富南エステシティー | センタースクエア入り口   | 14:11   | 14:51 | 15:31 |
| 中富南エステシティー | 道傍公園前         | 14:13   | 14:53 | 15:33 |
| 病院着        | 正面玄関前         | 14:16   | 14:56 | 15:36 |



- 時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です
- 土曜日は午前の便のみとなります
- 日曜・祝日は運行しません

個別送迎(無料)も行っています。受付にお申し込みください。

つながる

2024年6月号(No.16)  
デザイン：株式会社コア

埼玉西協同病院

〒359-0002 埼玉県所沢市中富1865

☎0570-010-323

