



バラ園見学

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

地球環境に配慮した事業活動をすすめる ISO 14001 / 医療介護の質の向上と利用者の満足度を高める ISO 9001を取得しています

6月より行田市特定健診が始まります。



行田市より受診券が届きましたらご予約出来ます。

期間：2019年6月1日から2020年2月29日まで健康維持、病気の早期発見のため
年に1回は健康診断を受けましょう。健診ご希望の方は、事前のご予約をお願い致します。来院もしくはお電話でお受け致します。
診療所では市健診の他にも個人や企業向けなど、様々なタイプの健診を行っております。お問い合わせ先 **048-556-4581 (代)**

●行田市特定健康診査・後期高齢者健康診査

行田市国民健康保険にご加入の40歳以上の方が対象です。

受診券は、健診当日にご持参ください。

特定健康診査 40歳～69歳：500円

後期高齢者健康診査 70歳以上：無料

ご注意

特定健康審査・後期高齢者健康審査は行田市国保ドック
との併用は出来ません。

●個別検診(がん検診他)

行田市にお住まいの40歳(前立腺がんは男性で50歳)以上の
方が対象です。(加入の健康保険を問わず受診できます。)

胃カメラ検診については毎週木曜日に実施しております。

予約制となりますので、受付窓口にお問い合わせください。

項目	40歳～69歳	70歳以上
胃カメラ	3,000円	3,000円
大腸がん	500円	無料
前立腺がん	500円(※50～69歳)	無料
肝炎ウイルス	500円	無料

「人生100年時代」は健康寿命を延ばしてこそ・・・健診結果を生かす取り組み

行田市の健康寿命 男性17.24歳(46位) 女性20.58歳(15位) ※()内は平成28年埼玉県内63市町村の順位
<健康寿命とは：65歳に達した人が健康で自立した状態でいられる期間>

特定健診の結果を健康づくり活かすため、健診結果は医師からお話ししています。また健診結果によっては、特定保健指導が受けられます。特定健診の結果を健康指標として役立て、健康づくりをご家族ぐるみで始めてみませんか。

今年度からは、行田市特定健診の受診者が必要な方には「動機づけ支援」といわれる特定保健指導を診療所でも実施できるようになりました。



今注目されています! 特定保健指導

中高年の健康を脅かすメタボリックシンドローム。内臓脂肪の過剰な蓄積の上に、高血圧や高血糖、脂質異常などを併せ持つ状態をいいます。放っておけば動脈硬化が進み、ひいては脳卒中や心筋梗塞などにつながる危険が高まってしまいます。

そこで、生活習慣病の発症にも大きく影響している内臓脂肪を減らし、健康づくりに役立つ「特定保健指導」が昨今注目されています。当診療所では、ご本人様の生活状況や運動・食事習慣にそった指導を特に心がけています。

これまで100名近くの方が取り組み、中には5kg以上の減量に成功した方もいます。「自覚症状は何もないが...」「今さらやせなくても...」「ダイエットに失敗したことがあるので...」などとお考えの皆様、ご自身の身体や生活習慣を振り返り、健康づくりに寄り添ってみませんか? スタッフ一同、一所懸命お手伝いさせていただきます。
(管理栄養士：安達 きよみ)

予約外でお越しになられる患者さまへ 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなっております。

2019年6月 診療体制表

●内科：日曜日・祝祭日は休診となります。第2土曜日(8日)は休診です。
●歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(8日)、第4土曜日(22日)は休診です。
※医師の都合により診療日を変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	植山	富澤 井上	井下田 植山	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 / 野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3・5) 吉澤(第4)
	夜間	火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	山内	荒木	山内	山内	山内(第2・3・4) 早田(第1)	山内 (第1・3・5)
	午後	月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	松澤	山内		山内	早田	
	夜間	木曜日……17:00～19:30				山内		
訪問診療	内科	午後	植山	井上	井下田		野田	
	歯科	午前	松澤	山内	摂食・嚥下 山崎 (第2)		早田 (第2・3・4)	吉崎 (第1・3・5)
		午後	山内	荒木		山内	山内 (第3・4)	吉崎 (第1・3)

デイサービスは、月～土曜日及び祝祭日の9:00～16:45まで実施しています

今年も平和行進の夏がやってきました。 核廃絶をパレードでアピール

2017年に国連で核兵器禁止条約が採択され、発効にむけた努力が続けられていますが、残念ながら日本政府はアメリカの核兵器に依存する姿勢を強めています。唯一の被爆国として核兵器廃絶を求める運動を広げましょう。8月の原水爆禁止世界大会には地域から代表予定者が決まりましたので、当日にご紹介させていただく予定です。



★日 時：7月17日(水) 9:00
★集合場所：行田市役所入口

当日は商店街など1kmほどをパレードしますので、ぜひお気軽にご参加ください。熱中症に気をつけてご参加ください。

ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～



これからの季節にピッタリ…

炊飯器で簡単♪ 梅ジュース

ご利用者様より教えて頂いたレシピをご紹介します。
通常、梅ジュースは漬けてから出来上がりまで約2週間程度かかります。しかし炊飯器を使えば、たった1晩で簡単に梅ジュースが完成します。冷凍梅を使えば、さらに時短！一年中作れて、梅ジュースを楽しむことができます。

梅の効能

- ◎血液サラサラ効果
- ◎疲労回復・食欲増進・夏バテの予防
- ◎カルシウムの吸収力をあげる
- ◎冷え性解消

【レシピ】

- 冷凍梅(南高梅) 1kg
- 氷砂糖 1kg
- 炊飯器を用意 (5.5合炊き以上)

【作り方】

- 炊飯器に冷凍梅と氷砂糖を入れる
先に冷凍梅を入れてその上に氷砂糖を乗せます。あとは梅と氷砂糖を交互に入れていき、一番上には氷砂糖がかぶるようにしてください。
- 保温ボタンを押す
氷砂糖を入れ終わったら炊飯器の保温ボタンを押し、約12時間くらいおいておきます。(時間が長いと酸味が強くなってしまふことがあります) 糖分が底に固まっている場合は、まんべんなくかき混ぜてあげてください。注意：炊飯ボタンは押さないで下さい！
- 出来上がり
氷砂糖が溶けたら完成です。エキスが出た梅の実もしわしわになっています。エキスがあまり出ていない場合は時間を延ばしてください。出来上がった梅の実を取り出してください。約800ml～1000mlの梅シロップが出来上がります。



無料低額診療のご案内

「失職して収入がない」、「年金や給与収入が少ないので医療費が払えない」そんな方は一度ご相談ください。

当診療所は無料低額診療の実施医療機関として県の認可を受けています

定期相談日 毎週木曜日(祭日休み) 午前9時から12時30分

ご予約・お問合せ 556-4581 行田協立診療所