

こちら「すこしお」生活のすすめ  ※ HPHは、健康増進を患者様・地域住民・病院職員にすすめていくWHO(世界保健機構)が推奨する国際的な病院ネットワークです。

『すこしお生活』とは、「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す、医療福祉生協のとりのくみのことです。

塩分の摂り過ぎは、高血圧・動脈硬化・脳卒中、心筋梗塞などのリスクが高まるといわれています。現在日本人の塩分摂取量は世界各国の摂取量と比べると多い現状にあります。厚生労働省は、1日当たりの塩分摂取を男性8g未満・女性7g未満を推奨しています。

初めは少し物足りなく感じるかもしれませんが、味覚は6週間程度で慣れると言われてしています。できることから見直して「すこしお生活」始めませんか。

減塩のポイント



- 麺類の汁は残す
- ソースや醤油はかけるよりつける
- 汁物は具沢山にする
- 加工品やインスタント食品は控える
- 酸味や香辛料を使う
- 買い物の際に「塩分相当量」をみる習慣をつける

発行:  医療生協さいたま

TEL.0570-00-4771

 埼玉協同病院
https://kyoudou-hp.com
〒333-0831 川口市木曽呂1317

 ふれあい生協病院
https://fureai-hp.com/
〒333-0831 川口市木曽呂1302-1

月刊 ふれあい *fureai*

川口市国保ドック

健診受診は
春がおすすめです

国保ドック／特定健診
2024年度分の予約受付中

「市からの受診券や、はがきが届いてから電話しよう!」と思っていないか?

予約は、受診券やはがきがなくてもできます。今すぐお電話ください。

4月から来年の3月まで予約が取れるので、お好きな時期に受けられます。

毎年、秋から2月末の健診受診者がとても多く、混雑します。

比較的すいているのは、春です。

健康診断の流れ



申し込み

TEL.0570-047-489

音声ガイダンス 2番

平日 8:30~16:00

土曜 8:30~12:00

(第二土曜休診)

また、以下の方は、

ホームページから

予約が出来ます。

● 全国健康保険協会(協会けんぽ・本人)の生活習慣病予防健診

● 定期健康診断(労働安全衛生法)



連絡バス時刻表



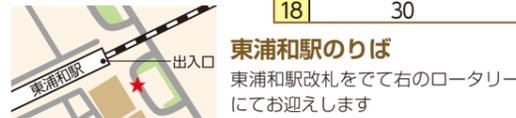
無料送迎

※土曜日の最終便は○で表示しています

埼玉協同病院・ふれあい生協病院を結ぶ循環バスがあります

東浦和方面

ふれあい生協病院行き		ふれあい生協病院発	
東浦和駅発		東浦和駅行	
7	45	7	52
8	00 15 30 50	8	7 25 45
9	10 30 50	9	5 25 45
10	10 30 50	10	5 25 45
11	10 30 50	11	5 25 45
12	10 30 50	12	5 25 45
13	10 30 50	13	5 25 45
14	10 30 50	14	5 25 45
15	10 30 50	15	5 25 45
16	10 30 50	16	5 25 45
17	10 30 50	17	5 25 45
18		18	30



東浦和駅のりば
東浦和駅改札をでて右のロータリーにてお迎えします

診療所便

土曜日運休 日・祝日も運休

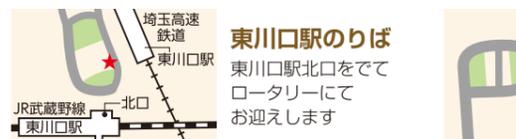
ふれあい生協病院行き			ふれあい生協病院発	
浦和民主診療所発	さいわい診療所発	川口診療所発	浦和民主診療所行	さいわい診療所・川口診療所行
8	8	8	8 30	8 40
9 5	9 35	9 15	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11 50	11 50
12 35	12 10	12 25	12	12
13	13	13	13	13
14	14	14	14	14
15 45	15 25	15 45	15 00	15 00

途中下車を希望する方は、乗車時に運転手にお申し出ください

●浦和民主診療所便の注意 ①月・水・金は太田窪コース、火・木は井沼方コースとなります。②生協歯科診療所経由 浦診 12時35分発 生協歯科 13時5分 浦診 15時45分発 生協歯科 16時15分

東川口駅循環バス(戸塚安行駅経由)

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ふれあい生協病院発		00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
大塚バス停手前		4	4	4	4	4	4	4	4	4		
妙延寺お女郎様前		8	8	8	8	8	8	8	8	8		
ミニストップ手前		10	10	10	10	10	10	10	10	10		
戸塚安行駅ロータリー内		14	14	14	14	14	14	14	14	14		
みんなのさくら前		16	16	16	16	16	16	16	16	16		
戸塚小学校バス停前		18	18	18	18	18	18	18	18	18		
東川口駅北口ロータリー内	45	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	45
戸塚杉本公園前		29	29	29	29	29	29	29	29	29		
戸塚東公園前		30	30	30	30	30	30	30	30	30		
ローソン戸塚駅前店前		33	33	33	33	33	33	33	33	33		
餃子の王将前		35	35	35	35	35	35	35	35	35		
みどり美容室前		38	38	38	38	38	38	38	38	38		
セブンアート前		42	42	42	42	42	42	42	42	42		
ふれあい生協病院着		46	46	46	46	46	46	46	46	46		



東川口駅のりば
東川口駅北口をでてロータリーにてお迎えします

根岸・道合・神戸コース 土曜日運休

	1便	2便	3便	4便
ふれあい生協病院発	7:30	10:30	12:45	15:30
県営道合団地	7:33	10:33	12:48	15:33
市営道合神戸住宅B棟前	7:34	10:34	12:49	15:34
根岸台市営住宅	7:38	10:38	12:53	15:38
ライオンズガーデン東浦和	7:41	10:41	12:56	15:41
市営道合神戸住宅D棟	7:44	10:44	12:59	15:44
ファミリーマート川口道合西店	7:47	10:47	13:02	15:47
ふれあい生協病院着	7:50	10:50	13:05	15:50

※所定の停車位置以外での乗降はできません

新郷・鳩ヶ谷コース 土曜日運休

	1便	2便
ふれあい生協病院発	8:15	13:30
ふれあい生協病院着	9:24	※2

※1 新郷・鳩ヶ谷コース停車場所……キクチ・メッセージャー前/Big-A川口安行店前/河原実業前/川口峰郵便局前/氷川神社南東角/南消防署新郷分署先/坂口植物園手前/かごや中華店前/マルエツ前/須賀橋本事務所前/小島屋酒店向かい/アジアン・テンプル前/辰井公園南西角/鳩ヶ谷南二郵便局西側/ドラッグストア「セイムス」西側/フローレンスマンション前/里交差点・清水橋科先/満留賀そば屋近く交差点先/根岸台市営住宅北東/神戸団地/神戸橋先
※2 運行状況により変動します

保険証確認のお願い



めてのご受診の場合は、診察の前に各外来窓口にてご提示をお願いいたします。保険証が変更になった場合は総合受付にご提示ください。

医療機関は保険証・受給者証の確認が法令で義務づけられています。初診・再診に関わらずその月初

埼玉協同病院では2023年4月以降、マイナンバーカードを健康保険証としてご利用頂けます。事前にマイナンバーカードの保険証利用登録をして頂き、ご利用ください。

ふれあい生協病院については、2024年度中に利用開始となる予定です。利用開始までは保険証の確認となりますので、保険証のご持参・ご提示をお願いいたします。

- ※システムトラブルのため、マイナンバーカードで保険証確認ができなくなる恐れがあります。当日は念のため保険証をご持参ください。
- ※保険証利用登録は、病院では出来ません。ご自身で登録の手続きをお願いいたします。
- ※受給者の確認はマイナンバーカードのご利用が出来ません。窓口でご提示をお願いいたします。

検査の予約変更・キャンセルについて

2024年4月1日から原則以下の運用に変更となります。ご協力よろしく申し上げます。

検査の予約変更・キャンセルをされる場合は、必ず予約日前に病院にご連絡ください。ご連絡は、できるだけ予約日の2日前までをお願いいたします。

病院に連絡なく検査に来院されなかった場合、再度の診察が必要となります。ご了承ください。

外来診療体制表

4月

診療受付時間

午前 8時30分～11時

【急患の方】ふれあい生協病院においでください

【小児科】土曜日は8時30分から電話・インターネット受付のみです
※予約人数に制限があります。当日来院されたの受付は行えません。

【眼科】月・水～土曜日 受付8時30分～10時
(火・第5土予約のみ)

【耳鼻咽喉科】
2024年1月から**完全予約制**になりました

【整形外科】完全予約制
【産婦人科】土曜日10時まで
【脳神経外科】月～金曜日
【乳腺外科】水・木曜日

午後 予約以外は休診

休診日 第2土曜日、日曜日、祝日、
年末年始(12/30～1/3)

予約に関するお問い合わせ
TEL:0570-047-489

ナビダイヤルの番号は下記のとおりです。

1番 紹介状をお持ちの方(地域連携課)
紹介状を手元にご用意の上、お問い合わせください。

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

2番 健康診断に関する予約・ご相談
月～金：午前8時30分～午後4時まで
土曜日：午前8時30分～正午まで

3番 埼玉協同病院 予約

4番 ふれあい生協病院 予約

5番 その他

月～金：午前8時30分～午後3時まで
土曜日：午前8時30分～正午まで

※診療体制と医師が変更になる場合があります

※は女性医師

ふれあい生協病院

印は予約が必要です

	内科急患	内科予約	循環器内科	糖尿病	消化器内科	呼吸器内科	脳神経内科	専門外来		外科	小児科		泌尿器科	皮膚科	耳鼻咽喉科	眼科	食生活相談
								腎	甲状腺		乳児健診 予防接種等	専門外来					
月	午前	福庭		高橋(き) 村上 坂下 桑川 [初診] 加計		原澤				市川(辰) 佐野(貴)	平澤 藤田		平松	伊藤(理) 上田 飯島*第1・2・3・5 堀尾	堤内 担当医	太根 吉津	管理栄養士
	午後	松村(憲)		高橋(き) 村上 [はじめ外来]								齊藤 [発達] 和泉 [アレルギー] 平澤 [内分泌・生活習慣] 岩本 [循環器]*第4	平松	伊藤(理) 飯島*第1・2・3・5		太根 担当医	管理栄養士
火	午前		山田(昌) 鷺尾 岡村	高橋(き) 坂下 [初診] *第2・4・5 村上 島村	忍	松村(綾)				井合 浅沼	荒熊 藤田		林 長谷川	伊藤(理) 堀尾 飯島	堤内 担当医	太根	管理栄養士
	午後		鷺尾	高橋(き)	忍								[乳児健診] [予防接種]	長谷川		太根	管理栄養士
水	午前	山田(晃) 松村(憲)		島村 [初診] 村上 池田 肥田		片山	新井	山内	重吉	金子(芳) 藤田			池端 深谷	伊藤(理) 飯島 田中(純)*第1・3 堀尾	担当医 担当医	太根 川嶋	管理栄養士
	午後	山田(晃)	陣内 金子(史)	村上 池田	開原			三宅	栗原 *第2・4			[予防接種]	池端	伊藤(理) 飯島		太根 川嶋	管理栄養士
木	午前		村田	高橋(き) 坂下 富山 [初診]	辻 大石	黒澤	松倉		小野	藤田 荒熊		[BCG接種]	原 葦塚	関 堀尾 飯島	堤内 担当医	友寄	管理栄養士
	午後	高石*第1・3	金子(史)	高橋(き) 島村	舟田	市川(篤) [じん肺・アスベスト・禁煙外来]							和泉 [アレルギー] 荒熊 [発達]	原 葦塚	関	友寄	管理栄養士
金	午前			高橋(き)	辻	草野 田島			長 栗原	平澤、金子(芳) 藤田			田畑	伊藤(理) 関 飯島・鷹尾	堤内 担当医	太根	管理栄養士
	午後				辻 大石*第1・3・5							[1歳半健診]*第1・3 [予防接種]*第1・3	平澤 [アレルギー] 荒熊 [発達]*第2・4	田畑	伊藤(理) 飯島	太根	管理栄養士
土	午前		稲葉*第1・4 村田*第4 三友*第1・3						担当医	担当医 (電話・インターネットのみ)			中村*第3 [腎]	三戸 担当医	伊藤(理) 飯島 堀尾	担当医 担当医	管理栄養士

埼玉協同病院

印は予約が必要です

	専門外来	脳神経外科	乳腺外来	整形外科	緩和ケア内科	被ばく相談外来	精神科	麻酔科	産婦人科			
									担当医	市川	伊藤(浄)	芳賀
月	午前	増田 [消化器]	石丸	仁平 [膝・股関節] 丸木 桑沢 [再生医療] [膝・股関節]			雪田	[ペインクリニック]	担当医	市川	伊藤(浄)	芳賀
	午後	遠藤(聖) [血液]		桑沢 [再生医療] 仁平 [人工関節]				麻酔科外来				
火	午前	増田 [消化器]	石丸	遠藤 [手の外科] 櫻井 船尾 [脊椎]			荻野		榎本	伊藤(浄)	竹内(育)	担当医
	午後				佐野(広) 第1のみ				[妊健]	市川		
水	午前		石丸	金子(し) 小林 松崎 丸木			雪田 *第1・2・3・5		榎本	市川	芳賀	担当医
	午後	清水(禮) [息いき外来]		丸木 [膝関節] 小林					[産褥]			
木	午前		石丸*第1・3・4 須田*第2・5	金子(し) 小林 櫻井 小粥 [脊椎]			雪田 荻野	[ペインクリニック] 10:00～	榎本	担当医*第1・3 担当医*第2・4		竹内(育) 伊藤(浄)
	午後			金子(し) 岡崎 遠藤 [手の外科] 仁平 [膝・股関節]				[ペインクリニック]	竹内(育)	榎本*第1 伊藤(浄)*第3		
金	午前	野口 [内科] 金子(史) [循環器]	井出	遠藤 後藤 林			荻野		高木	芳賀	岡野	担当医
	午後	三浦 [血液]		仁平 [膝・股関節]	佐野(広)		雪田	麻酔科外来	神谷	[妊健]		
土	午前	金子(史)*第3 [ペースメーカー] [循環器]		森岡*第1・3 [腫瘍] 小林				麻酔科外来*第1・3・4	担当医 [妊健]	担当医	担当医	