

お知らせ

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。

各支部活動への参加ご希望の方は
事前に組合員サポート課 原田
(☎23-8124)までご連絡下さい。

健康太極拳
毎月第2・4水曜日 14:00～15:30
会場…秩父生協病院1階

燃やせ体脂肪教室
※事前にご連絡ください。
参加費…無料

影森教室
毎週火曜日 13:30～15:00
会場…秩父スポーツ健康センター

じきょうじゅつ
自彊術
毎月第2・4金曜日 18:00～
会場…原谷公民館
参加費…月1,000円

皆野教室
毎月第2・4木曜日 9:30～
会場…皆野町柔剣道場

長瀬教室
毎月第3木曜日 13:30～
会場…長瀬中央公民館

笑いヨガ
毎週土曜日 8:00～
会場…ミュージックパーク噴水広場

無料法律相談：13時～ 10/7(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)
※希望の方は電話にてお申込みください。

9月の診療体制のご案内 急きょ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	内科	山田 昌樹 (院長)	金子 史	野口 周一 【リハビリ】	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1 5日:村岡・担当医 12日:担当医 19日:村岡・担当医 26日:担当医 ※院長・村岡医師 は、総合診療内 科医です。
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
		市川 篤 【呼吸器】 (7日)			吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30～12:00	胃力メラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となることがあります。 予めご了承ください。 ※2 通院が困難な方に対し ては医師が計画的にお 宅へ伺う在宅訪問診療 を実施しています。
午後(火のみ) 14:30～16:30	小児科				横井 範子		
午後 17:00～18:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
午後	※2 訪問診療	市川 篤 (7日)	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00～18:30	内科		村岡 雷太	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)		

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は☎23-1300までお電話ください。
訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

ご自宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。
利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300

なんでも相談窓口
医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に
窓口へご相談下さい。 ※当院は無料低額診療事業を行なっております。

しあわせ

2026年
9月号
No.383

発行 秩父生協病院 広報委員会
医療生協さいたま
秩父生協病院
〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11
☎0494-23-1300

秩父生協病院の理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は 秩父生協病院 検索
又は、http://www.chichibu-ch.or.jp/ です。

訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は
●生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
●小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000

自治体要請キャラバンが今年もおこなわれました

自治体要請キャラバンとは、医療生協も含めた地域の市民
団体でつくる社会保障推進協議会が中心となり、住民ととも
に自治体職員と懇談をするとりくみです。今年は7月14日
から7月24日までの10日間で、埼玉県内の63市町村の全
てでとりくまれ、秩父地域では、7月16日に長瀬町、皆野町、
7月22日に横瀬町、7月23日に秩父市、小鹿野町の日程で
行われました。



横瀬町との懇談の様子

懇談は、国民健康保険、介護サービス、障害福祉、子育て、
生活保護など、社会保障に関する各分野の自治体のとりくみについて事前に質問をして、当日に回答
をもらう形で進めます。

懇談当日は国保税の引き上げについては、どの自治体でも意見が出されました。秩父地域は救急医
療を始めとした医療体制が年々縮小されてきており、医療給付に格差がある中で、国保料は高い自治
体に合わせた水準に引き上げられることへの矛盾が指摘されました。

また、下水道料金の値上げ、物価の高騰など、生活を直撃する深刻な経済問題についても多くのリ
アルな声が寄せられました。酷暑の中での労働環境整備や、生活保護世帯、独居高齢者世帯の熱中症
予防対策等についても、行政として対応を行って欲しいなどの要望も出されました

秩父地域は、高齢化、人口減少がともに全国平均、埼玉県平均よりかなり早いペースで進んでおり、
医療や介護の問題、子育ての問題は、様々な団体や地域住民、自治体が協力し合って対応しないと解
決が難しいと感じます。

安心して住み続けられるまちづくりをすすめていくうえで、引き続きこういった行政との懇談を続
けていきたいと思います。(事務長 宇田川 麗)

お知らせ

- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
日時：9月26日(土)8:30～10:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。
- フードパントリー
日時：9月26日(土)13:00～14:00 会場：秩父生協病院1階待合室
※必要な方に食材をお分けしています。9/18までに☎23-1300へお申し込み下さい。



小さな工夫で減塩・減油②

日々の食事では、ついつい塩分を摂ってしまいがち。毎日の食事に含まれる塩分を減らすことで高血圧、むくみ、生活習慣病のリスクの低下につながりますが、日本人の1日あたりの塩分摂取量は平均約10g前後と言われており、世界的に見ても多い部類に入ります。

このシリーズでは、食べ方や調理法などちょっとした工夫で美味しさを損なわずにカロリーや塩分を無理なく抑えられる方法をご紹介します。（管理栄養士 乾幸巳）

=食べ方の工夫で減塩に=

①塩分表示をみる

加工品には食品表示基準に基づき「食塩相当量」の表示が義務付けられています。普段の塩分摂取量を把握することも減塩の第一歩です。

②加工品を減らす・使い方に工夫を

食べる頻度や使う量を減らすことで減塩につながります。加工品そのものに味があるのでその味を活かし、味付けの調味料を減らしてみるのもおすすめです。

③酸味や辛味、香りを利用する

スパイシーな風味があるカレー粉、ピリッとした辛味を感じる七味やコショウなど、スパイスをうまく料理に取り入れると、適度な刺激で塩分が少なくても満足感が得られます。

麺のつゆや餃子のたれ等に活用される薬味の使用、生姜やしそは、細かく刻むほど香りや風味が際立ち、少量で料理の味を引き締めてくれるのでオススメです。（管理栄養士 乾幸巳）

※1日の食塩摂取量の目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満。国民全体の健康づくり計画「健康日本21（第三次）」では、1日7g未満を目標としていますが、高血圧などの治療中の方は、さらに厳格な6.0g未満が推奨されています。

支部紹介① 横瀬支部

横瀬支部は名前の通り、横瀬町全域在住の組合員からなる支部です。支部では現在、横瀬町民会館で毎月一回機関紙の仕分けと運営会議を、Area898 で定例のチクチク手芸教室を行っています。



作業療法士を講師に骨粗しょう症の学習会

毎月の『けんこうと平和』の仕分け作業や配布者へ届ける、配付するなど一緒に活動してくれる方、ご参加お待ちしております。

その他、「配布者のつどい(交流会)」、「組合員の学び舎」等々の学習を行っています。

（横瀬支部 支部長 関口勝美）

支部データ(横瀬支部) 2026年7月現在

■地域	横瀬町全域	■登録班数	3班
■組合員数	964人(人口比13.5%)	■機関紙配布数	520部

自宅で整形外科チェック!② チェアテスト

自分で簡単にできる整形外科のテストを、毎号、ご紹介していきます。

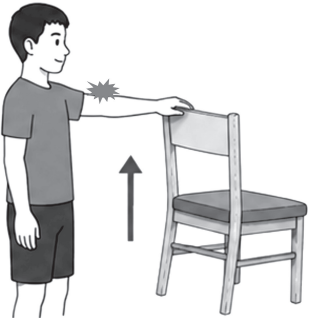
第2回は、チェアテスト。上腕骨外側上顆炎^{じょうわん がいそくじょう かん}を調べるテストです。耳慣れない病名ですが、「テニス肘」という通称であれば耳にしたこともあるのではないのでしょうか？

ラケットを使うスポーツで起こりやすいですが、運搬業や介護など、人や物を上に持ち上げるような動作を繰り返すことでも発症します。

椅子の背もたれを持って、手首を伸ばしたまま椅子を持ち上げる動作をしてみましたときに、肘の外側に痛みが生じる場合は上腕骨外側上顆炎の疑いがあります。

上腕骨外側上顆炎は痛みを感じ始めたら安静にするか、肘用のサポーターやエルボーバンド、テーピングなどを利用して負荷がかからないようにしてください。痛みがひどい場合、治らない場合は整形外科にご相談ください。

（リハビリ科 大田和成）



※記事の作成にあたり生成AIを使用しています。

夏休み中学生職業体験、開催しました



患者さんとともに工作

病院には様々な国家資格を持った専門職が働いていますが、どんな職種があつてどんな役割を果たしているか、ご存知でしょうか？

医療従事者の仕事の内容に、若いうちから興味を持ってもらいたいと考え実施している中学生向けの職業体験企画も、今年で3年目となりました。

今回は、3年目にして初めての介護職の体験希望があり、患者さんとともにリハビリの一環である工作をしたり、病室の清掃にチャレンジしたりしました。

参加者からは「車いすに初めて乗った。不思議な感じだった」「処方箋に書かれている薬をそろえたり、軟膏をケースに詰めたりすることが楽しかった」「違う職種も体験してみたい」などの感想が寄せられました。

専門職の確保と育成は、病院としてもとても重要な課題です。今後も積極的な機会提供をしていきたいと思ひます。

フードパントリー 食材提供のお願い



毎月第4土曜日に開催されるフードパントリーで提供するための食材を集めています。現在、希望の方にお渡し出来る食材の在庫が少なくなっており、みなさまからのご提供をお待ちしています。

賞味期限まで3ヶ月程度ある、未開封で常温保存可能なものをお願いします。提供いただける方は、秩父生協病院1階受付へお持ちください。

生協病院ごはん

土用の丑の日献立です。

丑の日には『う』の付く食べ物を食べる風習があります。暑い夏を乗り越えるために、スタミナが付く食べ物を提供させていただきます。

◆献立◆

- うなぎごはん
- 冬瓜の炊き合わせ
- とろろ昆布のすまし汁
- 2色ようかん

