

新しい上田生協診療所建設の成功へ向け
出資金のご協力をお願いします



発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085
http://www.toshin-iryoku.com E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp

〔事業所〕
上田生協診療所
川西生協診療所
さかき生協診療所
上田生協訪問看護ステーション
ヘルパーステーション“にじ”
元気倶楽部 まゆ（通所介護）
居宅介護支援事業所
悠々倶楽部 かみしな（通所介護）

組合員現勢（10月31日現在）

■組合員	14,789人
■出資金	38,009万円
■一人平均	25,690円



1階『診療所』

外来は、待合室を広くし、
診察室を4室に増やします。入院
施設は、19名の患者が入院できます。
健診は、健診待合室を広くします。

既存の建物 を有効利用します。

- 通所リハビリテーション（新設）
- 訪問看護ステーション
- 居宅介護支援事業所
- 本部、組合員ルーム
- 職員食堂 など設けます。

2階『小規模老人保健施設』

小規模老人保健施設は、29床のベッ
ドで、きめ細かな介護を行うため、ユ
ニットケアを構想し進めています。

3階『サービス付高齢者向け住宅』

高齢者向けの住宅で、居室は31室を予
定し、1室当たりの面積は、18㎡から26
㎡（共有部分あり）となっています。

（※ 図はイメージ図）

複合型施設の要点解説

新施設は現在、「10000人会議」、理事会での議論を経ながら設計をすすめています。基本的な施設の考え方について説明します。

診療所及び通所リハビリテーション（デイケア）

（1階）

① 診療所は待合室を広くし、日差しが入るように工夫します。診察室を現在3室から4室に増やします。

② 入院施設は、個室を7室、4床室を3室設け、19名が入院できるように検討しています。

③ 健診は健康診断待合室を広くし、快適に健診を受けていただけるようにします。

④ 既存の建物を利用し、新たに通所リハビリテーション（デイケア）を開設します。

小規模老人保健施設（2階）

① 小規模老人保健施設は、在宅の要介護者が、療養上必要な時に入所でき、ショートステイ、ミドルステイ（入所期間3ヶ月程度）などの利用ができます。

② 施設は、29床のベッドを擁し、要介護者の療養に対応します。

③ 施設は、リハビリテーションを強化し、利用者の在宅復帰をサポートします。

サービス付き高齢者住宅（3階）

高齢者人口が高まるこれからは、医療や介護を受けられる施設がますます必要となります。医療生協の「サービス付き高齢者住宅」は、医療と介護の連携によって、1つの場所で、切れ目のないサービスを提供していくことが、大きな特徴です。

① 「サービス付き高齢者住宅」は、独居や、夫婦のみの世帯が増加する中、介護が必要となった場合などに入居できる施設で31室を予定し、内3室はご夫婦で入居できます。食事は3食提供され、必要な場合は、医療や介護サービスが受けられます。

② 入居要件は、60歳以上もしくは

要介護・要支援の認定を受けている方及びその家族の方となります。認知症の方の入居もできます。

③ 「終のすみ家」として住みつづけることができます。

医療・介護・在宅サービスの連携充実

上田生協診療所複合型施設と連動し、実績のある在宅サービスをさらに充実させ、医療・介護の連携によって、地域に根ざした安全安心の、在宅療養の拠点となる施設を造っていきます。そのために、医師、看護師、介護スタッフの態勢の一層の充実を図ります。

今後の日程について

- 建設委員会「10000人会議」を12月19日（木）開催予定
- 2014年3月29日（土）臨時総代会開催予定
- 2014年4月末、実施設計完了予定
- 2014年6月末建設工事着工予定
- 2015年春完成予定

駐車場整備について

新駐車場整備工事の着工予定は2014年1月。

経営計画について

① 新たに始まる上田生協診療所複合型施設や、既存事業の川西・さかき診療所、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーションに、元気倶楽部まゆ、悠々倶楽部かみしなの全事業について、2015年度から2017年度までの3カ年の損益の見込みについて、検討をすすめています。

② 新しい施設の実現は、東信医療生協はじまって以来の歴史的事業となります。時代にマッチした組合員の夢の1つがかなえられることです。これを機会に「高齢者にやさしい医療・介護」「高齢者にやさしいまちづくり」を一層すすめて、地域に信頼の絆を大きく広げて、地域に根ざす医療生協の役割を果たしていきますので、ご支援の程をよろしく願います。

強化月間目標達成へ！ 各支部職員奮闘!!

9月から強化月間がスタートし今年度は各支部の地域行動の奮闘もあり、10月末で**新加入 297人**（月間目標比37.1%）、**出資金 1418.9万円**（月間目標比59.1%）、**出資件数 1446件**（月間目標比69.5%）です。新加入・出資金・出資件数すべてにおいて前年比を上回る結果となり、地域行動では20支部が44回と訪問件数も1149件となりました。

	月間目標	4/1～11/5実績
新 加 入	800人	305人
出資件数	2,080件	1,483件
郵便振込み		2,396,000円 (261件)

まちかど健康チェックは7支部で9回取り組まれています。上田生協診療所複合型施設づくりに対する期待の声が大きく聞こえています。支部目標達成に向けて頑張りましょう！
（組員活動部）

新加入	年間・月間目標達成支部	塩尻支部・神川支部
増 資	年間・月間目標達成支部	新田支部・塩尻支部・城下東支部・浦里支部

怒りと愛と喜び 感動の舞台

「赤ひげ」出演の上田市出身

上沢 美咲 さん

からメッセージ



上田ミカエル保育園、清明小
学校、二中、上田高校を経て、劇団前進座の俳優となり、二十年以上が経ちました。

「赤ひげ」は江戸、八代将軍吉宗の時代に実在した「小石川養生所」の物語です。目安箱に一人の町医者が投書したアイデアが採用され、貧しい者のための無料の医療施設が、広大な小石川薬草園の中に建てられたのだそうです。現在は「東京大学附属小石川薬草園」の中に残る古い井戸だけが養生所がそこに実在したことを語ってくれています。この井戸の周りで繰り広げられた沢山のドラマに大いに泣き、微笑んでいただける、傑作舞台です。故郷上田の皆さまに「赤ひげ」の感動をお届け出来る事は嬉しい限りです。舞台から皆様にお会いするのを楽しみにしております。



みんなで応援し、成功させましょう

2013年 **12月1日(日)** 開演 午後2時
(開場 1時30分)

上田市民会館

【観劇料金】 前売/ ¥5,000 (当日 /¥5,500) 全席自由 ※ 中高生は半額

主催：前進座『赤ひげ』上田公演実行委員会

後援：上田市、上田市教育委員会、上田医師会、信濃毎日新聞社、週刊上田新聞社、東御市、坂城町、長和町、青木村、東信ジャーナル社、上田ケーブルビジョン、信州民報社

【チケットのお求め】 平安堂 上田店、平安堂 しおだ野店、平林堂、琴光堂、東信医療生協上田生協診療所

夢 実 現 へ

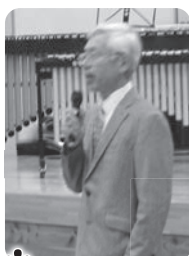
健康まつりスナップ集



第4中学校吹奏楽部によるオープニング

ナチュラムーヴメント3・2・1
子供ジャズダンス

前進座 松涛喜八郎さん



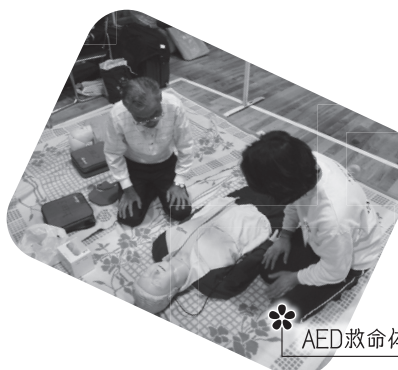
西澤実行委員長あいさつ

吉野医師による医療講演
「ピロリ菌について」

東信コカリナサークルによる演奏

ステージ
プログラム など

体脂肪・骨密度健康チェックコーナー



AED救命体験コーナー

10月20日の第24回健康まつりは、あいにくの雨となりましたが、塩尻小学校体育館と周辺テナント村に700人が集い、新しい診療所建設の夢実現へ向けて、雨をも吹き飛ばす勢いで盛り上がりました。

校吹奏楽部が、レ・ミゼラブル、などを初々しくはつらつと演奏し、大きな拍手を浴びていました。

記念講演は、吉野友康川西診療所長による「ピロリ菌について」で、会場の関心も高く、熱心な質疑応答も交わされました。その後、舞台出演がつづき、支部、事業所及び被災地支援による出店は、どこも威勢の良いかけ声が聞こえ、健康チエックはどこも満員の賑わいでした。

12月1日の「赤ひげ」公演の舞台に出演する前進座の松涛喜八郎さんが駆けつけてくれ、赤ひげの人情味あふれる一席を披露し、「赤ひげ」観劇を推奨しました。



新田支部による舞踊「おまこ節」他



上田生協診療所の新設で

地域に健康の「わ」を広げよう

第24回健康まつり 雨の中700人集う

はばたこう! 夢語り



緑が丘支部 パザー 雑貨販売

東御市支部 野菜・味噌



坂城北支部 おやき販売



北部支部 抹茶(野点)

出店コーナー



新田支部 おやき販売



釣りの会
イワナ・ヤマメの塩焼き



塩田支部 おはぎ販売



城下東支部 花の苗



川辺1支部 大福販売



川西支部 そばすしとん



青木支部 野菜の販売



坂城南支部 切りバラ



青年職員 ジャンボリー フランクフルト



城下西支部 きのこと汁



塩尻支部 焼きそば・地粉販売



神科北支部 パザー

悠々倶楽部がみしな パザー(雑貨販売)



(この他の出店紹介) 川辺2: 野菜 豊殿: 果物 浦里: おでん 神川: 鮎のかり揚げ 西部: お茶 元気倶楽部まゆ: 作品展
労協: 菓子類 事務局: 被災地支援物資 新婦人の会: コーヒー

「戦争する国」づくりの暴走を止めよ

国家安全保障会議法案と特定秘密保護法案

「国家安全保障会議（日本版NSC）」創設法案と「特定秘密保護法案」が国会に上程されました。安倍内閣は、二つの法案をセットで成立させようとしています。日本版NSCとは、首相、官房長官、外務大臣、防衛大臣からなる「四大臣会合」を設置し、首相官邸に安保担当の補佐官と「国家安全保障局」をおき、平時から有事までの重要な外交・軍事の政策を官邸主導で決定しようというものです。NSCを通じてアメリカと軍事などの情報を共有し、アメリカとの共同行動を強化しようというものです。

この活動を支えるのが「秘密保護法案」です。「行政機関の長」が勝手に指定できる「特定秘密」を漏らした国家公務員などに、最高「10年」もの懲役を科す弾圧法です。漏らした公務員だけではなく取材などで働きかけた記者や一般市民も取り締まりの対象になる、文字通り国民の目、耳、口をふさぐ悪法です。日本をアメリカと一緒に海外で「戦争する国」にするための法整備です。

安倍首相は、その意図を隠しません。国連総会出席に先立って訪

れたハドソン研究所での講演で「……私の国は、アメリカが主導的役割を発揮している地域において世界の安全保障の枠組みでの弱い環であってはならない……」と述べ、地球上どこでもアメリカ軍と一緒に行動する決意を述べています。

暗黒政治を許すな

日本国民は戦前、天皇制政府と軍部が「大本営」や「最高戦争指導会議」などを作って戦争を指導し「軍機保護法」などの弾圧法規で国民の目と耳と口をふさいで暗黒政治と侵略戦争に突入していった苦い経験をしています。

民主主義の根幹である国民の知る権利と言論・表現の自由を保障し、国際紛争は軍事ではなく、外交と話し合いで解決することを掲げた憲法の平和主義を実行することこそ日本の平和と安全を実現する道ではないでしょうか。日本ペンクラブ、新聞協会、日本弁護士連合会などが反対声明をあげています。

（社保・平和委員会委員長

西澤 弘行）

「だれもが安心の介護保険を求める県民大集会」に参加



講演する勝田登志子氏

参加者がありました。東信医療生協からも24名が参加しました。協

11月2日、濃い霧の中、信州安曇野イベントホールサンモリッツにて、「だれもが安心の介護保険を求める県民大集会」と銘打って、県民集會が開かれま

した。長野県内外から多くの新聞社やテレビ局の取材があり、行政の参加も含め、500人以上の参加者がありました。東信医療生協からも24名が参加しました。協賛・後援団体も（個人も含む）60以上となり、介護保険の現状と、これからの介護保険のあり方に注目度の高いことがうかがえました。

各現場からの報告では、現在の介護保険で起きている問題点や困難な状況、その中にも介助者の心がホッと温まるようなエピソードが聞けました。

その後の「認知症の人と家族の会」全国本部副代表で、厚労省介護保険部委員の勝田登志子氏による講演では、現在、国民会議の最終報告で出された改悪内容、①要支援者に対する介護給付の介護保険制度はずしと地域への丸投げ、②一定以上所得のある利用者負担の引き上げ、③低所得者への施設サービス負担軽減策に対する審査基準の厳重化、④特養入所者の中重度者への重点化などが、詳しく、赤裸々に話され、怒りや不安を覚えつつ、参加した一人一人の思いが一つになるような感動を覚えしました。

講演会が終わった頃には、外の霧が晴れたように、心のモヤモヤも消え、決意がわいてくる県民大集会となりました。

（介護ウェーブ推進委員・

悠々倶楽部かみしな

石山 一彦）

関信越ブロック組合員活動交流集会に参加して

活動交流集会は、9月3日～4日、新潟県長岡医療生協で開かれ、東信医療生協からは13名が参加、2人が分科会で報告を行いました。また、長岡医療生協が積極的に展開している介護施設などを見学してきました。

「死をどう迎えるか」を 考えさせられる

村山 顕

記念講演での、写真家・國森康弘氏のお話には、大変考えさせられました。国森氏が撮った写真を中心に話されたのですが、やはり、「死をどう迎えるか、まわりの人とはどう接していくか」の問題は、今や自分達の日常の課題となっています。

今、最後は自分の家の畳の上で「死にたい」が、現実には可能かどうか問われている中、この滋賀県の農村の場合は、それが家族や地域の支援（医師の訪問）により可能となっている。そんな感動が伝わってきました。

2日目の第6分科会（原発ゼロ学習会）で私は、今まで3回福島を見学、視察した中での感想や、あまりにも立ち遅れている政府の対策を告発し、要望を発表しました。群馬県では、榛名地方が他地区より放射線量が多いことが報告されました。（北部支部長）

地域の中で根をおろして いくことの大切さ学ぶ

中村みち子

交流集会は、「仲間っていいなあ、生きていくっていいなあ、未来につながる協同の輪」のスローガンのもとに400人近い人たちが集結しました。

1日目は全体会と記念講演「命をつなぐということ」と題してフोटोजーナリストの國森康弘さんのお話がありました。

農村で家族や隣近所が協力して高齢者の終末期をささえる写真を紹介しながら、「人は病気になるたが死が近づくとできないことの方が増えてくるが、できないと手伝えることも大切ではあるが、できることを支えてあげたい」。天寿を全うしバトンをつなぐ死を迎えることの大切さが胸に迫りました。

基調報告は藤谷専務理事の『「できたらいいなあ」を「できる」に変える「理念」、「命の章典」を活かして』のお話では、あなたはなぜ組合員になったのですか？などの質問があり、原点にもどり

人間本来の幸せに向きあうこと、一人では生きていけないこと、仲間の大切さを改めて思いました。

2日目は分科会で、私は塩田支部の町かど健康チェックについて発表させていただきました。

今回交流集会に参加して、生協の層の厚さを感じ、我が生協は、まだまだこれからいろいろな面でがんばっていかねばならないと感じ、医療生協が地域の中で根をおろしていくことの大切さと大変さをあらためて強く感じました。（理事・塩田支部）

理事会報告

第7回理事会 9月28日

報告事項 ①8月事業所報告及び損益報告、②委員会報告、③県民医連経営部会と上田生協診療所管理会との懇談について。

協議事項 ①2013年度強化月間について、②第24回健康まつりについて、③駐車場工事業者選定について、④パート職員の定昇について、⑤人事について。

第8回理事会 10月26日

報告事項 ①9月事業所報告、②委員会報告、③健康まつり実行委員会報告。

協議事項 ①上田生協診療所複合型施設事業計画書について、②強化月間について、③「赤ひげ」公演取り組みについて、④労組秋闘要求書について。

理事学習会 テーマ「内部統制って何？」講師・野本靖夫氏（医療福祉生協連常務理事）。

人事

（採用）

窪田 信子 10月1日付

看護師 上田生協診療所パートから、さかき生協診療所常勤へ

宮島寿美恵 10月18日付

検査技師パート



上田生協診療所
千曲市在住

（異動）

中沢 美紀 10月1日付

看護師 上田生協診療所から
訪問看護ステーションへ

小桜 王子 11月1日付

看護師 訪問看護ステーション
から居宅介護支援事業所所長へ

丸橋留美子 11月1日付

看護師 さかき診療所から訪問看護ステーション所長へ

（退職）

日比野 一里 10月31日付

ケアマネージャー

湯田 明美 11月15日付

ケアマネージャー

河島久美子 10月31日付

検査技師

*ありがとうございました。
お元気で。



師から、結果説明や生活習慣の見直しなどの説明もあります。この機会にぜひ班で受けてみましょう。

(組合員活動部長 清水 竹子)

9月より健康班会の取り組みとして、さき生協診療所のPWV(動脈硬化測定装置)を使用し、「動脈硬化班会」を実施しています。班の仲間と坎たんに検査を受けられると好評です。検査後は看護



〔塩田支部〕

棚田百選「稲倉棚田」へ

9月6日、塩田支部では「いきいき班会」で稲倉棚田の案山子まつりと真田幸村ゆかりの地を訪ねました。強化月間を前に更にいきいきと元気になるうと企画したものです。

黄色に色づいた見事な棚田に並んだ案山子達と一緒に記念写真。みんななかかし：ではありません

せんよ。その後、真田の御屋敷公園や真田昌幸のお墓のある長谷寺などを、地元出身の仲間の案内で訪ねました。真田氏本城跡には上田市が一望できる広場があり、みんなで食べるお弁当は最高でした。

近くてもなかなか行く機会がない場所でしたが、改めて歴史に触れ親睦を深め楽しく過した一日でした。(支部長 中田 弘)



〔菅平支部〕 ウォーキング

さかき診療所 「健康と文化のつどい」に200人



9月22日(日)に、坂城町文化センターで第11回「健康と文化のつどい」を開催し、約200人の皆さんが参加しました。

従来の「健康のつどい」の集會名に、新たに「文化」を加え

てとりくまれた今年のつどいでは、恒例となっている坂城中学校吹奏楽部によるオーブニング演奏の後、「地域で生きるといふこと」をテーマに、松澤伸洋所長による医療講演が行われました。

また、ステージ発表ではコーラスやコカリナ演奏、ハ

ワイアンフラダンスや日本舞踊などの他、健康まつりのステージでも踊っていた子どもジャズダンスや、健康班会でとりくまれていたバラスポールの発表もありまし

た。

(事務長 斉藤 茂彦)



【東部支部】 泉町の敬老会に東信医療生協の健康チェックをおこないました。長寿をお祝いしました。



【神科北支部】 まちがは健康チェック 砥石・米山城まつりに神科北支部が参加。約100人の方の健康チェックを行いました。

諏訪湖周遊ウォーキング

好天に恵まれ、諏訪湖1周16kmコースは23人、半周8kmコースは22人が完歩しました。47人参加。



詩

虹の文芸

不ぞろいの指

朝倉 イツ子 (城下西)

左の中指は遠い昔薪割りをして
鉈で叩いてしまった
爪がちゃんと生えていない

右の小指は左の小指とちがつて
ズングリムックリ
先が丸くて短い

まつすぐ伸びている八本の指
とは言っても
どの指も太くて不格好

左の中指も右の小指も十本の仲間
いたわってあげなくちゃー
とマニキュアをした

よく働いてくれたんだもの
ごろうさんと
言ってあげなくちゃ



田中 則子 (新田)

さわやか パズル

第 42 回

クロスワードを解いて二重
枠に入る文字を並び替える
と一つの言葉になります。
その言葉が答えです。

② ヒント
陰暦11月に行われる収穫祭。

タテのカギ

- ① 天折の詩人石川啄木の名前の元
となった鳥。啄木鳥と書く。
- ② 匠とも書く。手先または器械で
物を作る仕事、職人、細工師。
- ③ ある事のため費やす時間。「○○
がかかる」「○○を取る」。
- ④ 米、小麦粉、餅などに砂糖やあ
んなど加え、種々の形に作った
食品。
- ⑤ 宮崎駿監督のアニメ映画「○○
と千尋の神かくし」。
- ⑥ 日本髪や力士の髷(まげ)を結
ぶ細い水引。元結(もとゆい)と
もいう。

ヨコのカギ

- ① 北方から吹いてくる風。
- ② 露営する為、支柱を立て布を
張り覆つ。軽便な家屋。天幕。
- ③ 自然界を支配している理法。
摂理と書く。
- ④ 四字熟語。「○○○三遷(さん
せん)」。
- ⑦ 気力のもと。「○○気」「○○性」。
- ⑩ スギナの地下茎から早春に生じ
る胞子茎。「土筆」と書く。
- ⑪ ドフトエフスキーの代表作「○
○と罰」。
- ⑫ 海で、貝や海藻などをとる人。
- ⑬ 狐の俗称。狐が好物である事か
ら「油揚げ」のこと。
- ⑦ 卸売りに対して。「○○○」。
- ⑧ かしい母。「良妻○○○」。
- ⑨ ことわざ。「○○も積もれば山
となる」。

パズル当選者氏名(敬称略)

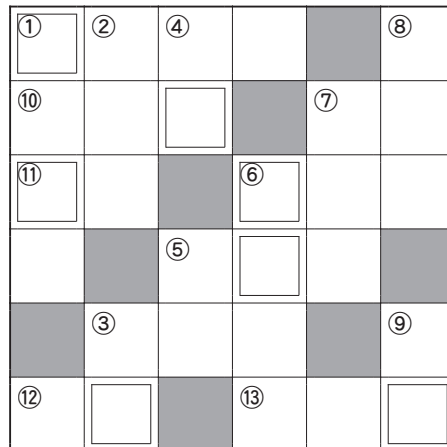
★答えはハガキで。
正解者の中から抽選で5名の皆
さんに図書券を贈呈します。住
所・氏名・答え・ご感想などを
添えて、東信医療生協編集委員
会「さわやかパズル」係までお寄
せ下さい。
★締切は、12月20日。
※前回の答えは、
「ゆづえんち」でした。

第41回 上原うた子(青木)、内
川ひさ(緑が丘)、清水健(川辺
1)、田中三千代(丸子)、塚田か
ね子(川辺1)。

編集後記

■次号は1月22日発行予定です。

雨の中、テント村の元気な
かけ声、健康まつりを成功さ
せた組合員の皆さんのバイ
タリティーあふれる姿に、こ
れぞまさに協同の「わ」なのだ、との
思いが心を打った▼安倍内閣の、医
療、介護など社会保障をスタスタに
壊しながら、消費税を上げる一方で、
秘密保護法の制定、憲法9条の破壊
と集団的自衛権の行使など、戦争体
制強化へまっしぐらに突き進む政治
は、もはや民主主義を形骸化した専
制政治でしかない▼医療生協は今、
地域の末端で、医療、介護の再生をめ
ざし、いのちと健康を守る懸命の努
力をしているというのに、何故そこ
に光を当てようとせず、改悪ばかり
くり返すのか。もはや黙過すること
は出来ない!▼くつがえすために、
草の根の声を蓄え、大きな流れに変
えていくことは、私たちに出来る唯
一可能な方法、声を上げ、一歩でいい
から踏み出そう。(N)



電話で予約を

生協診療所 診療担当表

2013年

11月

保険証と各種受給者証の確認を毎月行っています。受付時にご提示をお願いします。

□上田生協診療所

☎ 23-0199

☎ 23-0449

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	ドック・健診	矢部 (第1,3) 吉野 (第2,4,5)	渡辺	松澤	吉野	吉野	長野* (隔週)
	外 1 診	甲田	松澤	甲田	甲田	甲田 (第1,3) ※	松澤 (第1,3) 日比 (第1)
	2 診	三浦 (第2,4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	甲田 (第2,4,5) 渡辺 (第2)
	来 3 診	松澤 (第4,5) 吉野 (第1,3) 矢部 (第2 乳腺)	日比 (大腸肛門)		成田 (乳腺)	日比 (3週以外) (大腸肛門)	吉澤 (第3) 吉野 (第4,5) 大島 (第4)
	胃内視鏡	矢部 (第1,3) 吉野 (第2,4,5)	弾塚	吉野	吉澤	吉野 (第1,5) 小島 (第2,4) 吉澤 (第3)	長野* (隔週)
	往 診				松澤	甲田 (第2,4)	
午後 15:00～ 17:00	外 来	甲田 松澤 (第5) 吉野	吉野	吉野	渡辺 矢部 (乳腺)	吉野 (隔週)	休 診
	大腸内視鏡		日比		壇原 (第2,4)	日比 (3週以外)	
	往 診	松澤 (第4)	松澤		松澤	甲田 (第1,3)	
夜間 17:00～ 19:00	外 来		渡辺	甲田 松澤/市川 (隔週)		前角 (隔週) 吉野 (隔週) 甲田 (第1,3,5) 松澤 (第2,4)	

※ 金曜日午前外来 甲田医師担当 2・4週は10時まで 長野*=長野中央病院より支援 土曜日ドック内視鏡は壇原、中島

□川西生協診療所

☎ 31-1411

☎ 31-1416

有線 2166

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	外 来	渡辺	吉野			渡辺	休
午後	往 診	渡辺			吉野 (往診)	渡辺	診

※ 訪問看護：月 金曜日 午後

□さかき生協診療所

☎ 82-0101

☎ 82-0102

有線 82-0101

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	外 来	松澤 (第1,2,3)	甲田	休 診	矢部		休
午後 16:00～ 18:00	外 来		甲田			甲田(第2,4予約のみ)	診
	往 診	松澤 (第1,2,3)	甲田		甲田	甲田 (第2,4)	

※ 胃カメラ検査はさかきでは休止となります。胃カメラ検査、人間ドックは上田生協診療所でご予約ください。

～インフルエンザ予防接種を受けて下さい～

インフルエンザの症状 普通の風邪よりも急激に発症し、1日から5日の潜伏期間の後、38度以上の高熱や全身の筋肉痛が起こります。気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全などを起こす場合もあります。

感染経路は主に飛沫感染です。くしゃみやせきなどで唾液や鼻水が飛び散り、それが体内に入ることによって感染します。

予防方法 ① 栄養バランスの良い食事 ② 十分な休養 ③ 手洗い、うがい ④ 適度な湿度を保つ ⑤ 外出は人ごみを避ける ⑥ 予防接種

注意 予防接種によりワクチンが十分に効果を発揮するのは、接種後2週間から5カ月の間といわれています。そのため、10月下旬から12月中旬頃までの接種をお勧めします。

インフルエンザの予防接種は10月後半から始めています。ご予約、お問い合わせは受付、または主治医とご相談ください。