

(4) 無料送迎バスのご案内

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行きの無料送迎車が運行されています。  
お気軽にご利用ください。(月・水・金の隔日運行です)

戸塚駅コース(月・水・金)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
戸塚病院 発	8:00	8:45	9:35	10:20	11:05	11:45	13:30	14:20	15:10
戸塚駅西口 (三菱UFJ銀行前)	8:10	8:55	9:45	10:30	11:15	11:55	13:40	14:30	15:20
戸塚診療所	8:17	9:02	9:52	10:37	11:22	12:02	13:47	14:37	15:27
新宮之谷トンネル(シャーマン前)	8:20	9:05	9:55	10:40	11:25	12:05	13:50	14:40	15:30
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	8:27	9:12	10:02	10:47	11:32	12:12	13:57	14:47	15:37
戸塚病院 着	8:32	9:17	10:07	10:52	11:37	12:17	14:02	14:52	15:42

診療体制表 2023年11月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	古屋 (一般内科)	里道 (一般内科) (消化器) 川瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4週	(胃カメラ) 外山 (第1週) 鈴木 (一般内科) 第1・3・5週
	外山 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	里道 (胃カメラ)	塚原 (糖尿病予約) 第5週休診	森 (整形外科) 第1・3・5週 初診は11時受付終了	里道 (一般内科) (消化器) 高山 (糖尿病予約) (第2・4週)
訪問診療				○		
午後 13:30~ 16:30 受付終了	水野 (一般内科) (リウマチ膠原病)	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器)	
		山崎 (整形外科)	野末 (神経科予約)			
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			里道 (一般内科) (消化器)			
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			
訪問診療	○	○				

※発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でのご連絡をお願いします。  
※休診期間中、急病の方は#7119 又は生協戸塚病院 (TEL : 045 (864) 1241) にご相談ください。

(1)

2023, 10/25発行

# 戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第227号  
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511  
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



## 待合室アンケート結果



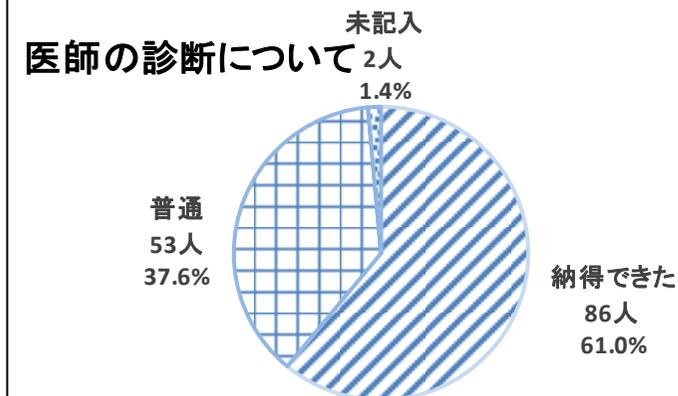
「戸塚診療所待合室アンケート」を実施しました。

アンケート結果をご報告いたします。

実施期間 : 2023年9月1日から9月9日まで アンケート枚数 : 141枚  
期間内には、男性39名、女性80名、未記入22名の方にご協力頂きました。

設問① 医師に聞きたいことを十分に聞くことができましたか?

	9/1(金)	9/2(土)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	計	割合
納得できた	15	4	19	20	13	3	3	9	86	61.0%
普通	13	2	15	9	6	0	5	3	53	37.6%
納得できなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
未記入	1	0	1	0	0	0	0	0	2	1.4%
日別計	29	6	35	29	19	3	8	12	141	100.0%

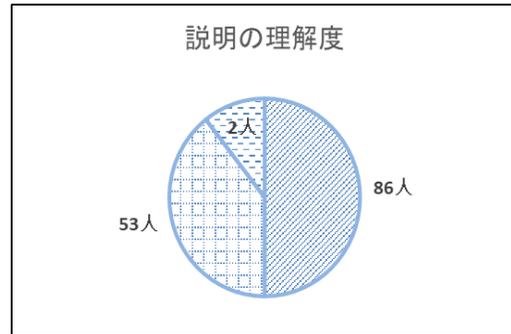


医師へ聞きたいことがあった時に、納得するまで質問することが出来たか、の問いについて、納得するまで質問が出来たと61.0%の方に回答をいただきました。  
分からないことを聞きやすい診療所を継続していきたいと思っております。

(2) つづき

設問② 医師の説明は、理解することが出来ましたか？

	9/1(金)	9/2(土)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	計	割合
非常によくできた	11	5	16	17	9	3	3	7	71	50.0%
まあまあできた	14	1	14	11	8	0	5	3	56	39.4%
できなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
未記入	4	0	6	1	2	0	0	2	15	10.6%
日別計	29	6	36	29	19	3	8	12	142	100.0%



医師の説明を 89.4%の方が、理解できたとご回答

頂きました。

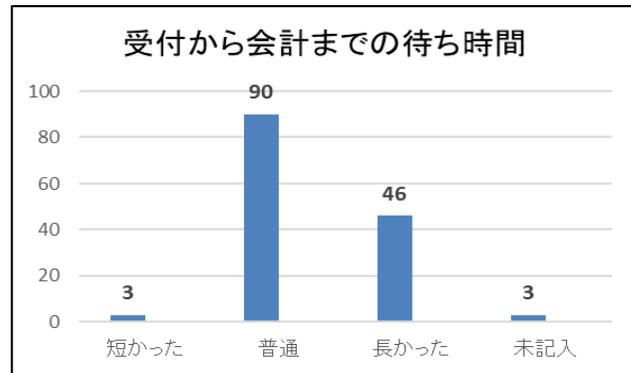
これからも、分かりやすくお伝えできるように努力

をしていきます。

10.6%の未記入の方にも、理解して頂けるように

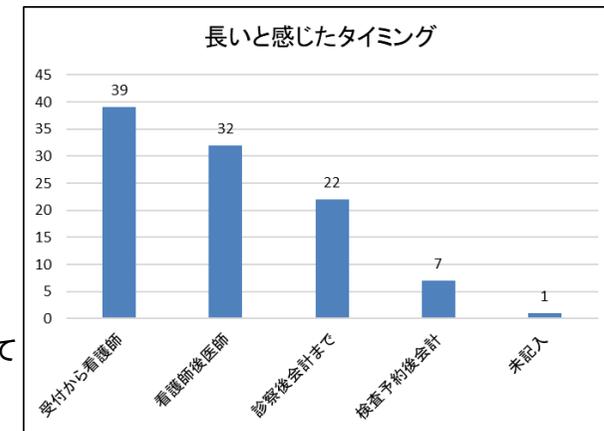
努めていきます。

設問③ 受付から会計までの待ち時間はいかがでしょうか？長く感じたタイミングを教えてください。



長かったと答えられた方が、全体の 32.3%

短かった、普通と答えられた方が 65.4%



その時々で長いと感じる場所は違うかと思いますが、診療所を利用したいと思って頂けるように、所長を先頭に全職員協力し、改善できるところは改善していきたいと思っております。

待合室アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。

年末年始のお知らせ

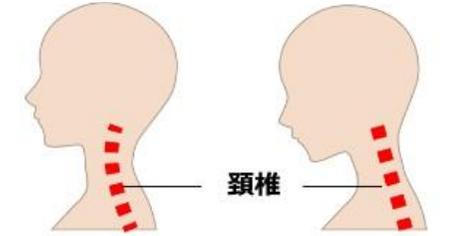
2023年12月29日(金)から2024年1月3日(水)は休診となります。  
詳細は、来月お知らせいたします。

(3) 診療所からお届けする 一分間体操コーナー スマホ首編

「スマホ首」という言葉をご存知ですか？

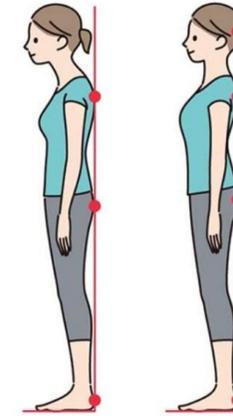
長時間のデスクワークや読書、スマホの見すぎなどが原因で、頸椎のアーチが失われ真っすぐになってしまうことを「スマホ首(ストレートネック)」といいます。

現代人の約8割が発症しているといわれ、肩こりや眼精疲労だけでなく、自律神経やエイジングに悪影響を及ぼすこともあるそうです。



セルフチェック

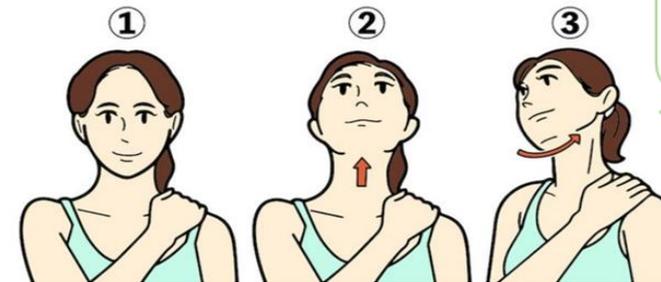
- ① 壁にお尻と背中をつけて立つ
- ② 後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4箇所が自然に壁にくっついているかをチェック



△後頭部が壁から浮く、無理をしないとくっつかないという場合はスマホ首になっている可能性が高いです

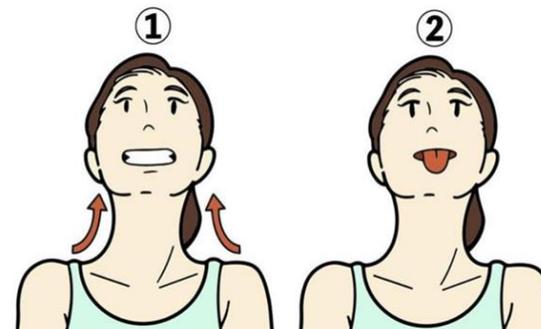
同じ姿勢が続くことで、首や肩周りの筋肉は緊張して硬くなってしまいます。日頃から正しい姿勢を意識して過ごすことが大切です。同時に、ストレッチも取り入れてみてはいかがでしょうか？

スマホ首解消ストレッチ



- 1 右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえる
- 2 その状態のまま、一度ゆっくり上を向く
- 3 上を向いたまま右側に首を倒し、15秒キープ。反対側も同様に行う。一日3回目安。

首の筋肉を伸ばしてリラックス！



首のシワのエイジングケアにも◎

- ① 顔を上に向け、口を横に「イーッ」と広げる。
- ② 舌を「べーッ」と出す。一日5回目安。

(笹川)