

(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 ャーメゾン前)	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 12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 (第 2 ・ 4 週) (一般内科) (消化器) 高山 (第 2 ・ 4 週) (糖尿病予約)
訪問診療				○		
午後 13:30 ~ 16:30 受付終了 夜 診 17:30 ~ 19:00 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) 山 崎 (整形外科)	里 道 (一般内科) (消化器) 野 末 (神経科予約) 里 道 (一般内科) (消化器) 加 瀬 (神経科予約) * 18:50 まで		14:00 ~ 矢 野 (一般内科) (循環器)	
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, 11 / 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 228 号
戸塚区戸塚町 3 8 8 0 番地 2 TEL 0 4 5 - 8 6 4 - 3 5 1 1
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



インフルエンザ予防接種
もう お済みでしょうか？

今年はインフルエンザが猛威を振るう中、人によってはもしかすると 3 回感染する恐れもある
そうです。

どうして、これだけインフルエンザの感染者数が増えているのでしょうか？
コロナと戦っている間、インフルエンザが流行しない時期が 3 年ありました。
そのため・・・

- 1 つ目は インフルエンザに対して免疫がなくなっている。
- 2 つ目は コロナが 5 類になり感染対策が緩んでしまいマスクをつけない方が増えている。

インフルエンザにかからないための対策で大事なものは、ワクチン接種です。
ワクチンの中には A 型が 2 種類と B 型が 2 種類。流行するであろうものは予測されて全てが
入っています。
ワクチンを打っても抗体ができるまでに 2 週間ほどかかると言われています。その間うがい手
洗いを十分に行うようにして下さい。

※ 横浜市お住まいの 65 歳以上の方対象の助成は、12 月末までになります。接種忘れがないよ
うにご注意ください。費用の免除については、必要書類を接種希望当日にご持参ください。

(2)

☆☆ 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 免疫力アップ編 ☆☆

腸を健康に病気を予防、免疫機能アップ！！

腸は食べ物の消化吸収をスムーズに行なうことで、栄養たっぷりの血液を全身に届けています。

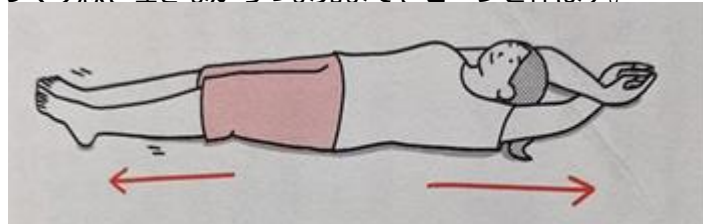
質の良い血液がめぐると、肌がきれいになる、疲れにくくなる、冷えやむくみが改善されるなど・・・体の不調が解消されます。

さらに腸には体全体の免疫細胞の6～7割が集中しています。一日中がんばって働いている腸の疲れを寝る前に1分体操でリセットしてみませんか？ (杉浦)

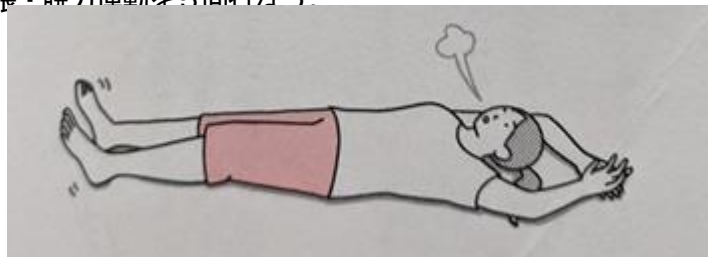
【全身伸ばし】

全身を緊張させてから一気に脱力する運動
腸を正しい位置に戻す効果に加え、
疲れた体と心をゆるめるのにも効果的！！

- ① 両手を交差させ全身を伸ばす
仰向けに寝て、両腕を頭の上で交差させる。
脚は親指同士を重ねる。
ゆっくり息を吐きながらつま先までをピンと伸ばす。



- ② 息を吐き一気に脱力する
息を吐きながら、一気に全身の力を抜く。
緊張・脱力運動を5回行なう。



(3)

戸塚診療所 コロナワクチン接種について



戸塚診療所で予定をしておりますコロナワクチン接種についてお知らせします。

現在、2階ホールを利用して木曜日午後・金曜日午後にワクチン接種を行っています。
ワクチン入荷数との兼ね合いもあり、2階ホールを利用する接種は

12月15日（金）が最後になる予定です。

可能な限り、お受けしていきたいと思いますので、接種を希望の方は

戸塚診療所受付 または 電話 846-3511

横浜市予約システム (0120-045-112) にご連絡ください。

年末年始休のお休みのお知らせ

2023年12月29日（金）から2024年1月3日（水）まで、年末年始のお休みのため休診となります。

体調を崩されて方については、お手数ですが#7119にご相談をお願いします。

2024年1月4日（木）から平常通りの診療になります。

日 付	午 前	午 後
2023年12月28日（木）	通 常 診 療	休 診
12月29日（金）	休 診	休 診
12月30日（土）	休 診	休 診
12月31日（日）	休 診	休 診
2024年 1月 1日（月）	休 診	休 診
1月 2日（火）	休 診	休 診
1月 3日（水）	休 診	休 診
1月 4日（木）	通 常 診 療	休 診
1月 5日（金）	通 常 診 療	通 常 診 療