

(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 ャームゾン前)	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 2024年10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)	鈴木 第1・3・5週 (一般内科)
	外山 (予約外来)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	里道 (胃カメラ)	高山 (糖尿病予約) 第1・3週	森 (整形外科) 第1・3週 <small>初診は11時受付終了</small>	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	安達 (一般内科)	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) 第2・4週	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。
 ※外山外来は、予約制に変更になりました。ご注意ください。
 ※契約駐車場をご利用の患者様は、入庫証明書のご提示をお願いします。

(1)

2024, 9/25 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239号
 戸塚区戸塚町3880番地2 TEL 045-864-3511
 医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



はじまります！！

インフルエンザ予防接種



今年も、季節性インフルエンザ予防接種の季節がやってきました。

戸塚診療所では、10月1日から接種可能となります。

既に猛威を振るい、学級閉鎖が起こっている地域もあるようです。ワクチンは、予防です。
 『打ったから、かからない』 というものではありません。重症化を防ぐ目的があります。
 接種してから、抗体が体内にできるまで、一定期間必要です。早めの接種をおすすめします。

【 2024年度インフルエンザワクチン料金表 】

対象	組合員	組合未加入
65才以上で横浜市在住 (10月から12月までの期間 市制度活用)	2,300円	2,300円
13才~64才 (60~64才で心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害1級の方はご相談ください)	2,500円	5,300円
7才~12才 1回目 (里道所長又は薄葉医師の外来にてご相談ください)	2,500円	5,300円
7才~12才 2回目 (里道所長又は薄葉医師の外来にてご相談ください)	2,500円	2,900円

*ご本人を含む同じ世帯にいる方全員が市民税非課税の方などは、所定の書類をご用意していただくことにより、無料で接種を受ける事ができます。

詳しくは『令和6年度高齢者インフルエンザ予防接種のご案内』をご確認ください。

支払後の接種費用の払い戻しはできません。ご注意ください。

※診療所でのコロナワクチン接種は、11月開始予定です。詳細は決まり次第お知らせいたします。
 (コロナワクチン公費 65歳以上対象期間は、令和6年10月1日から令和7年1月31日です)

(2)

今年度の健康診断はお済みですか？



ようやく酷暑が過ぎ、秋の気配を感じる事が出来るようになってきたのではないのでしょうか。
暑くて、もう少し涼しくなってからと考えておられる皆さま 出番です！
予約の電話をお待ちしています。(☎ 864-3511)

ちょっと遠いからどうしよう？ と悩まれていませんか。
3名集まると診療所の車で、集合場所にお迎えに伺うこともできます。

【横浜市健康診査、横浜市
特定健診基本項目健診】

【がん検診】

【オプション検査】

問診
身体計測
血圧測定
血液検査
尿検査

	40歳以上	70歳以上
肺がん検診	680円	無料
大腸がん検診	無料	無料
胃がん検診 (50歳以上)	2,500円	無料
前立腺がん検診 (50歳以上)	1,000円	無料

心電図	1,000円
眼底検査	800円
腹部超音波	2,500円
骨密度検査	1,500円
血圧脈波検査	1,500円

※料金表は組合員価格です。

- ※ がん検診のみを受ける事ができます。
- ※ 胃がん検診は、バリウム検査と内視鏡検査があります。
- ※ オプション検査は、基本項目検査と一緒に受ける事ができます。

令和6年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 10月17日(木)

申込方法：相談日の2日前まで、先着4名まで電話で受け付けます。
対象者：医療生協かながわ生活協同組合 組合員
注意事項：相談は1回30分(年1回まで、2回目以降は有です)
場所：横浜みなみ法律事務所
問合せ先：戸塚診療所 045-864-3511

(3)

☆☆ 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 疲労回復編 ☆☆

今回は足つぼマッサージをご紹介します！

●足は「第二の心臓」

足は「第二の心臓」といわれる重要な場所です。
とくに足裏は心臓から遠いところにあるため血流が停滞しやすく、冷えやむくみに繋がりがやすい場所でもあります。
足の血行が良くなると、全身の血行も良くなり心身ともにリラックスできます。
仕事やスポーツで足を酷使している方はもちろん、運動不足の方や寝たきりの方にもおすすめです。

●おすすめのツボ

足裏には「湧泉(ゆうせん)」というツボがあり、疲労回復や体力気力を高める効果があるとされています。



足趾を曲げたときに、足裏中央でくぼむ部分です。
足つぼって難しそう…という方は、まずは「湧泉」の指圧から始めてみましょう！

足裏には「反射区」という全身の器官や内臓につながる末梢神経が集中しています。

反射区を刺激すると、その器官や内臓が活性化するといわれています。

足を刺激することは、脳や体への刺激にもなります。
簡単にできるので、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。
足指の清潔なお風呂上がり等にやるのがおすすめです！ (笹川)