

(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 2024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)	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, 10/25発行

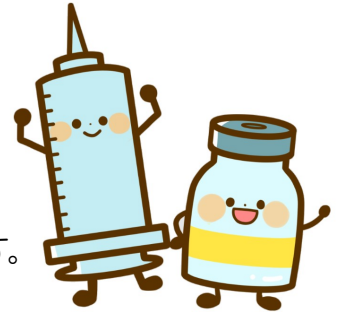
戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第240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>



はじまります！！

コロナワクチン予防接種



2024年度コロナウイルス感染症予防接種についてお知らせします。
 戸塚診療所では、11月1日から接種可能となります。

ワクチンの種類は、①ファイザー社製(mRNAワクチン)
 ②武田薬品工業社製(組換えたんぱくワクチン/不活化ワクチン)

の2種類です。

当面は、予約制ではありません。受付時間内に直接ご来院ください。

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。感染予防対策も行いながらお過ごしください。

【2024年度コロナワクチン料金表】

対象	組合員	組合未加入
65才以上で横浜市在住 (2024年10月から2025年1月までの期間 市制度活用)	3,000円	3,000円
60才~64才で下記の障害1級の横浜市在住 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	3,000円	3,000円
64才までの横浜市在住 横浜市外在住	15,000円	16,700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年度新型コロナウイルス感染症予防接種のご案内』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。

(2) 署名活動

政府は令和6年12月2日以降、新規の保険証の発行はしませんと言いき、横浜市も追随しています。

なぜそんなに急ぐのか？ わかりません

戸塚診療所では、マイナ保険証だけでなく紙の保険証を残していただきたいという思いから、待合室で「 現行の紙の保険証を残してください 」の署名をお願いしています。



公費と言われる保険証については、紙のまま残ります。

複雑な資格確認を要するまま廃止にすべきではないのではと考えます。

また、様々な理由からマイナ保険証の申請、利用、更新が困難な方もいらっしゃいます。

そういった方々が、つま弾きにならないよう、導入当初、政府が説明していたように選択制に戻していただけたらと思っています。

診察の待ち時間や診療所近くに出かけられる時など署名コーナーに足を運んでいただければ、幸いです。

令和6年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 11月21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 肩こり回復編 ✿✿

タオル体操で脇を伸ばして、肩こり改善！！

脇の下には、リンパ節や血管が集中しており老廃物や疲労物質を溜めやすい部分です。脇をほぐすことで、リンパの流れや血流が改善され肩こりを楽にすることができます。

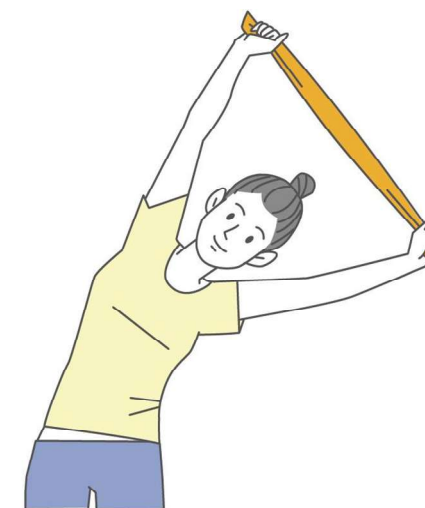
その1【腕の前あげ】 5回

タオルを持ち、肘をしっかり伸ばしたまま上に持ち上げて5秒間そのままの姿勢をキープします。



その2【腕の横あげ】 5回

手をあげた状態で体を倒し、5秒間キープします。



体操は、毎日続けることが大切です。

肩こりに悩んだら、一度試してみてもいいかもしれません。(杉浦)