

診療案内

発熱外来を実施しています
発熱・風邪のような症状のある方は
まずはお電話ください。

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
		物療	○	○	○	○	×	○
		内科	薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	健診 第1・2・3 重福 第4 調整中	串田
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	山内 (一般内科 皮膚科)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

齊田は休診となる日があります 2024年10月 (9月21日現在の予定)

★整形外科の休診日 10/31・11/21 はお休みとなります。

★齊田医師の休診日 10/16(水)11/15(金)・11/22(金)はお休みとなります。

医師体制の変更を行うこともありますのでご了承ください

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

_____ 日 _____ 円



生協いずみ診療所だより

2024.10.1 発行 NO.167
発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13
☎802-2416

10月より 秋の予防接種が始まります

◆コロナワクチン・・・予約受付中！！

・接種開始日：10月15日(火)～

対象者 (横浜市に住民票のある方)	自己負担額
① 65歳以上の方 (接種日現在)	3,000円
② 60歳～65未満の方で心臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で1級相当の障害のある方	
※原発避難者の方は特例があります。	
◆対象の方の中で、非課税世帯の方、生活保護を受けている方、中国残留邦人等の方は必要な書類等を掲示していただく事で無料となります。	

◆インフルエンザワクチン・・・予約なしでOK

	1回目	2回目	
インフルエンザ 予防接種料金表	市内に住民票のある65歳以上の方	2,300円	
	医療生協かながわの組合員 (64歳以下)	2,500円	2,500円
	市内65歳以上の非課税世帯の方等 ※	自己負担なし	
	医療生協かながわ未加入の方	5,300円	2,900円
※ 必要書類あり			

※いずみ診療所では新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は原則行いません。1週間ほど間隔をあけるようお願いいたします。

※問診票をご希望の方にはあらかじめお渡しできますので、診療時間内にお受け取りください。

※接種費用免除対象者の方は(非課税世帯の方、生活保護を受けている方等)、提出書類が必要となりますので、ご準備をお願いします。

秋の気配を感じたら・・・ 少しずつ体を動かそう！！

気温が下がり、秋の気配が深まる季節。今年の夏は外出や身体を動かせる機会が少なかったと思います。

秋は代謝が高まる時期

身体には体温を一定に保つ機能があり外気温に対して、エネルギーを発散し体温を調整します。夏は暑いため、発散されるエネルギーは少なく冬は寒さで体温が下がらないよう、エネルギーを多く放出し熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん必要とするので、太りにくく痩せやすい身体になるのです。夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まってくる時期。運動するとさらに基礎代謝があがり、ダイエットの効果が出やすいのです。

冬が来る前に運動を

冬は代謝がアップするため、それに備えて身体はエネルギーを蓄えようとしています。食欲が旺盛になり、体脂肪が多くなっていくのです。

季節ごとに人間の代謝レベルは変化していきます。身体は徐々に気温に適應していきますが、筋肉量の多い人は季節の変わり目の変化を敏感に感じることができず。

普段運動し、身体を動かしている人は適應能力があるので、寒くなれば体温を保つためにエネルギーを多く発散します。これにより蓄えた分を消費することができるので、太ることはないのです。



代謝を高めるのは有酸素運動

秋に運動をして代謝を高めておくことが、冬太りになるかならないかの分かれ目。基礎代謝をアップさせるのに効果的なのはジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動。秋の訪れを楽しみながら、身体を動かしてみましょ。運動する時間が取れない方でもなるべく歩くようにするなど日常生活で運動量を増やすよう心がければ、効果が期待できます。



健康寿命と運動習慣

健康寿命とは人が健康で日常生活を支障なく送ることの出来る期間のことを言います。

それには運動習慣が重要です。生活習慣病を予防するには、運動が欠かせません。また、健康寿命を縮めてしまう大きな原因となる転倒・骨折を予防する為にも、運動は必要不可欠です。

有酸素運動には軽いジョギングやウォーキング、水泳等がありますが、ウォーキングが一番行いやすいと思います。目標としては、中等度の有酸素運動（軽く息のはずむ程度）を20～60分、週に3～5回以上行う事が勧められています。万歩計を持っている方は、目標歩数を設定し行うと良いです。無理なく、継続して運動を行っていきましょう。



秋は生協強化月間と健康チャレンジ

10月、11月は全国の医療生協で加入、増資をお願いする特別月間に取り組みます。これは1948年10月1日に消費生活協同組合法が施行されたことを記念しています。ご来所の方に「増資のお願い封筒」をお渡ししていますので、ぜひご協力をお願いします。

10月から健康チャレンジもスタートしますので、健康づくりにお役立てください。こちらもチャレンジ達成すると素敵なグッズがもらえます。

ぜひチャレンジしてみてくださいはいかがですか。

健康診断

- 横浜市健康診査
- 横浜市がん検診
(肺・大腸・前立腺)
- 事業所用法定健診

ご予約
受付中

各種予防注射

- 肺炎球菌ワクチン
- 带状疱疹ワクチン
- その他



10月の無料法律相談 のご案内

対象者：医療生協かながわ組合員さん
日程：10月17日(木)
14時～16時(1人30分)
場所：横浜みなみ法律事務所
(戸塚駅から徒歩7分)
お問合せ・ご予約はいずみ診療所へ
045-802-2416(いずみ診療所)

定期的な往診(定期訪問診療)承ります

いずみ診療所では、通院困難な患者さんにひと月に1～2回程度の定期訪問診療を行っています。

通院が困難でお困りの方いらっしゃいましたら、まずはご相談ください。

