

(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)	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, 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241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>



ご存知ですか・・・

紙の健康保険証の発行が終了します !!

2024年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関等を受診していただく仕組みに移行されます。

紙の保険証が使えなくなるのかしら？

マイナンバーカードをもっていない！医療機関にかかれなくなるの？

どうしよう・・・と不安に思われている人もいらっしゃると思います。

大丈夫です！！マイナンバーカードが無くても医療機関にかかれます！

今、お手元にある健康保険証は、12月2日以降も使えます。

12月1日より前に発行された健康保険証は、最長1年間、その有効期限が切れるまで使えます。

お手元の健康保険証は絶対に捨てないでください。

マイナ保険証を持っていない人には「資格確認書」が届きます！

今の健康保険証の有効期限が切れた後は、「資格確認証」が交付されます。

今の健康保険証と同じように医療機関の窓口で見せるだけで使えます。

[目安の有効期限]

後期高齢医療制度の場合	2025年7月31日
国民健康保険(国保)の場合	自治体によって有効期限が異なります。 お手元の健康保険証をご確認ください。
協会けんぽの場合	2025年12月1日

(2) 戸塚東ブロック健康まつり

11月16日(土) 戸塚東ブロック健康まつりが開催されました。前日の雨が心配される中、天候は曇り。少し肌寒いなか、診療所前駐車場で行われました。

71名の方が足を運んでくださり、51名の方が健康チェックに参加してくれました。

血管年齢計、体組成計、足指力計、握力計を順番に挑戦すると最後に抽選会。1等から5等の豪華景品のほか、はずれても商品を貰うことが出来ました。

買い物帰りに立ち寄った家族連れは、全員で健康チェックを回り楽しむことができたようです。

椅子に座って説明を聞き、次の測定へと移動して行うことで、年齢に関わらずゆっくり体験できたようでした。

子どもから大人まで楽しめる「輪投げ」では・・・1歳に満たないお子さんから、部活帰りの学生など、幅広い年齢の方たちが挑戦して、最高で5個のお菓子をゲットしていました。

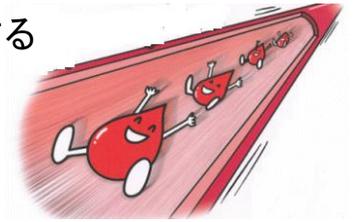
以前のような大規模なお祭りではありませんが、「楽しかった」と声をかけていただき、とてもうれしく思いました。



(3)

*** 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 血流アップ編 ***

わずか1分で血流アップ! カラダの不調を改善する 簡単 “ 全身のしっかり体操 ”



「心臓から出た血液が戻ってくるのにかかる時間が1分」

この血液循環に合わせて行うことと、たった1分でもいいから、自分の健康を意識し、からだをいたわることに意味があります。(関戸)



1. 足を肩幅程度に開いて立つ。両肘を外に開き、左右の乳首のあたりに両手のこぶしがくるようにする。肩に力を入れず、リラックスして。

①

2. 腕の力は抜き、頭を正面に向けたまま大きく左右に腕を振る。呼吸は自然に。



②



③

3. 動きを止めないように、続けて左に腕を振る。頸椎(首の骨)を軸として、肩をリズムカルに左右に回転。1分間続ける。

年末年始休のお休みのお知らせ

2024年12月29日(日)から2025年1月3日(金)は、休診となります。

日付	午前	午後
12月28日(土)	通常診療	休診
12月29日(日) ~ 1月3日(金)	年末年始のため休診	
1月4日(土)	通常診療	休診

体調を崩された方については、お手数ですが#7119にご相談をお願いします。2025年1月4日(土)から平常通りの診療になります。

令和6年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 12月19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