

(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<br>(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<br>(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<br>(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 2025年4月

|                               | 月   | 火                               | 水  | 木                      | 金   | 土  |
|-------------------------------|---|---------------------------------|--|------------------------|---|--|
| 午前<br>9:00~<br>12:00<br>受付終了  | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)                                 | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)           | 薄葉<br>(一般内科)<br>(小児科)<br>(呼吸器科)                    | 古屋<br>(一般内科)           | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)                                       | 鈴木<br>第1・3・5週<br>(一般内科)                                  |
|                               | 外山<br>(予約外来)  | 薄葉<br>(一般内科)<br>(小児科)<br>(呼吸器科) | 里道<br>(胃カメラ)                                       | 高山<br>(糖尿病予約)<br>第1・3週 | 森<br>(整形外科)<br>(リウマチ)<br>第1・3週<br><small>初診は11時受付終了</small> | 里道<br>第2・4週<br>(一般内科)<br>(消化器)<br>高山<br>第2・4週<br>(糖尿病予約) |
| 訪問診療                          |   |                                 |  | ○                      |   |  |
| 午後<br>13:30~<br>16:30<br>受付終了 | 里道<br>(一般内科)<br>第1週のみ<br><small>※第2・3・4・5週は休診</small> | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)           | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)<br>野末<br>(神経科予約)             |                        | 14:00~<br>矢野<br>(一般内科)<br>(循環器内科)                           |  |
|                               |   |                                 | 里道<br>(一般内科)<br>(消化器)<br>加瀬<br>(神経科予約)<br>*18:50まで |                        |   |  |
| 夜診<br>17:30~<br>19:00<br>受付終了 |   |                                 |  |                        |   |  |
| 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。  
 ※月曜日午後の診療は、第1週のみになります。ご注意ください。

(1)

2025.3/25発行

# 戸塚診療所だより

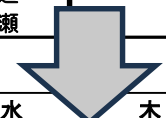
発行 戸塚診療所だより編集委員会 第245号  
 戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511  
 医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



## 4月から診療体制が変わります!!

いつも戸塚診療所を、ご利用頂きありがとうございます。  
 4月からの医師体制変更に伴い、診療体制に変更が生じることになりました。既に待合室等  
 でご存知の方もいらっしゃると思いますが、改めてお知らせさせていただきます。

|                 | 月  | 火  | 水          | 木           | 金            | 土                          |
|-----------------|----|----|------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 9:00~<br>12:00  | 里道 | 里道 | 薄葉         | 古屋          | 里道           | 第1.3.5週<br>鈴木              |
|                 | 外山 | 薄葉 | 胃カメラ<br>里道 | 第1.3週<br>高山 | 第1.3週<br>森   | 第2.4週<br>里道<br>第2.4週<br>高山 |
| 12:00~<br>16:30 | 安達 | 里道 | 里道         |             | 14:00~<br>矢野 |                            |
|                 |    | 山崎 | 野末         |             |              |                            |
| 17:30~<br>19:00 |    |    | 里道<br>加瀬   |             |              |                            |



|                 | 月           | 火  | 水          | 木           | 金            | 土                          |
|-----------------|-------------|----|------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 9:00~<br>12:00  | 里道          | 里道 | 薄葉         | 古屋          | 里道           | 第1.3.5週<br>鈴木              |
|                 | 外山          | 薄葉 | 胃カメラ<br>里道 | 第1.3週<br>高山 | 第1.3週<br>森   | 第2.4週<br>里道<br>第2.4週<br>高山 |
| 12:00~<br>16:30 | 第1週のみ<br>里道 | 里道 | 里道         |             | 14:00~<br>矢野 |                            |
|                 |             |    | 野末         |             |              |                            |
| 17:30~<br>19:00 |             |    | 里道<br>加瀬   |             |              |                            |

【変更点】 ○ 火曜日午後整形外科は、山崎医師の退職に伴い終了となります。  
 ○ 月曜日午後は、第1週のみ診療。第2・3・4・5週は休診となります。

## (2) 日曜健康診断のお誘い

戸塚診療所では、日頃、お仕事でお忙しいなど平日健康診断を受けることが出来ない方やご家族のために『日曜健康診断』を行っています。  
各種制度健診もご利用になれます。先ずは、ご相談ください。ご連絡お待ちしております。

日程：2025年4月13日（日）

受付時間：8：30-11：00

お仕事の都合等で、平日に健康診断を受ける事が出来ない方へ、  
日曜日に健康診断を受けることが出来ます。  
お申し込みは、お電話（☎864-3511）または受付にお越しください。

## WHO 世界健康デー



医療生協では、禁煙の重要性を考えるため5月31日までの間、  
『禁煙ポスター』『禁煙ぬりえ』に取り組めます。  
みなさんも、ぬりえやポスター作製に参加してみたいかご  
しょうか。

2025年から、日本WHO協会では  
60年前の設立以来「世界保健デー」  
という名称を使ってきましたが、市民が主体的に健康に取り組  
む姿勢を強調するため、「World Health Day」を「世界健康デー」  
と翻訳することになったそうです。



※ぬりえの用紙は、診療所または組織部にありますので、お気軽に声を掛けください。

(3)

## ◆◆ 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 呼吸機能向上編 ◆◆

今回は、「呼吸筋ストレッチ体操」をお届けします。  
緊張や不安、ストレスを感じた時、呼吸に影響を及ぼし、息苦しくなることがあります。  
呼吸ストレッチ体操は肩や胸、背中の筋肉をストレッチすることで呼吸機能を高める効果や、呼吸筋を柔らかくしてリラックス効果をもたらします。

方法：

足を肩幅に開き、ゆっくり鼻から吸って口から吐く。痛みが出たらすぐにやめましょう！

### ① 肩のストレッチ



息を吸いながら肩を上げる、  
息を吐きながら肩を後ろに回して下げる

### ② 腕のストレッチ

手は後ろで軽く組みゆっくり息を吸う、  
息を吐きながら肩甲骨を寄せて胸を開き、  
腕を斜め下に伸ばす



### ③ 背中ストレッチ



膝を曲げ、手は胸の前で軽く組む。  
ゆっくり息を吸いながら腕の中にボールを持つイメージで  
腕を前に伸ばす。息を吐きながら腕を戻す。

以上を起床時や就寝前に毎日3回ほど続けると効果があります。

（戸上）

## 無料法律相談について

※2026年度 無料法律相談につきましては、日程が決まり次第お知らせします。  
今しばらくお待ちください。