

(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 2025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) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)	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) (消化器内科)	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) (リウマチ科) 第1・3週 初診は11時受付終了	里 道 第2・4週 (一般内科) (消化器内科)
						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	里 道 (一般内科) 第1週のみ ※第2・3・4・5週 は休診	里 道 (一般内科) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)		14:00～ 矢 野 (一般内科) (循環器内科)	
			野 末 (神経科予約)			
夜 間 17：30～ 19：00 受付終了			里 道 (一般内科) (消化器内科)			
			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。
※月曜日午後の診療は、第1週のみに変わります。ご注意ください。

戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第251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>



インフルエンザワクチンのお知らせ



今年も10月1日からインフルエンザ予防接種が可能です。毎年多くの方が感染し、入院が必要なほど重症化する方も一定数いらっしゃいます。ワクチンを打ったらかからないというものではありませんが、重症化を防ぐためにワクチン接種は必要です。抗体が出来るまで2週間ほど必要です。早めの接種をお願いします。戸塚診療所でのインフルエンザワクチンは、予約制ではありません。受付時間内にご来院ください。

【2025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歳以上で横浜市在住 (10月から12月までの期間 市制度活用)	2,300円	2,300円
13歳～64歳 (60歳以上65歳未満の方で心臓、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機能による免疫障害1級相当の障害のある方はご相談ください)	3,500円	5,300円
7歳～12歳 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)	3,500円	5,300円
7歳～12歳 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	3,900円

*乳幼児～6歳の接種をご希望される方は、薄葉医師の外来にてご相談ください。
*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頂く事により、無料で接種を受けることが出来ます。詳しくは『令和7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。
*令和7年10月1日から令和7年12月31日(医療機関休診日を除く)を過ぎると2,300円又は無料で接種を受ける事が出来なくなります。ご注意ください。

(2) 平和のつどい

今年原水禁世界大会in長崎に医療生協かながわから4名（戸塚診療所から1名）を代表派遣として送り出すことが出来ました。待合室でのカンパ活動等ご協力ありがとうございました。

「原水禁世界大会の報告と平和のつどい」を行いましたのでご報告いたします。



平和祈念式典での平和宣言や小学生が述べた平和の誓いを代読し始めました。
会場の一部を利用して、原爆展としてパネルを展示したところ、いらした方の関心の高さに驚かされました。
参加者の報告では、長崎で実際に見聞きしてきたことから学んだことや会場にいらした方の戦争体験や核兵器、被ばくへの思いなど各々感じている事の交流をしました。

話をされないだけで、身近に戦争を体験された方がいるのだという事を肌で感じました。

朗読「ベトナムのダーちゃん」では胸が張り裂け

ような苦しい痛みを覚えました。

この痛みとは、比較できない程の痛みと苦しみが伴うものが戦争なのだと・・・
戦争も核兵器もない世界、世界のあちらこちらで起きている諍いが、1日でも早くなくなると願うばかりです。そんな気持ちが強く感じられる時間でした。



令和7年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 10 月 23 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回目以降は有料です）

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1分間体操 薪割りスクワット編



薪割りスクワットをすると、ピンク筋が増えます。

ピンク筋は、速筋や遅筋とは異なり運動中だけでなく寝ている間も脂肪を燃焼してくれるのが魅力です。

薪割りスクワットの脂肪燃焼の持続時間は、8-12時間といわれておりより高い脂肪燃焼効果が期待できます。

薪割りスクワット （初級：5回1セット 上級5回2-3セット）



①足と肩幅を同じ広さに開き
両腕をまっすぐ伸ばし腕を組む



②腕を伸ばしたままひざを曲げ
息を吐きながらゆっくりと腰を落とす



③ひざの高さまで腰を落としたら
なたで薪を割るように腕を上げ下げする



④ ゆっくり元の姿勢に戻る

ピンク筋の魅力は他にも

- ・血糖値が上がりにくい体になる
- ・生活習慣病の予防になる
- などがあります。

魅力が多いピンク筋ですが、体を使って運動をすることで増やすことができます。
代謝が悪くなる年齢でも効果があります!! ぜひ試してみてください。（後藤）