

(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・戸塚病院までの無料送迎バス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2026年2月

受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 11:50	午前 9:00 ～ 12:00	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 12:00 ～ 16:20	午後 13:30 ～ 16:30	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 17:00 ～ 18:50	夜 間 17:30 ～ 19:00			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。
- ※ 契約駐車場をご利用の患者様は、入庫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)

2026.1/25 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 255 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>



## 予防接種はお済みですか？



2025年7月1日から開始された横浜市ワクチン接種事業の「带状疱疹ワクチン接種」ですが、皆さんはお済みでしょうか？  
今年度対象の方は、2回打ちを希望される場合2026年1月中旬に1回目を接種しないと2回目が公費から外れてしまいます。  
対象年齢の方で、「来年打てば良いは」とお考えの方!! 来年は公費ではなく自費になります！

対象の方には、役所から問診票やバーコードシールなど届いています。見当たらない場合は、役所で再発行の手続きをお取りください。今年度対象の方を、下記の表にまとめました。

令和7年度に以下の年齢になる方(生年月日をご確認ください)

65歳	昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれの方	85歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日生まれの方
70歳	昭和30年4月2日～ 昭和31年4月1日生まれの方	90歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日生まれの方
75歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生まれの方	95歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日生まれの方
80歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日生まれの方	100歳以上*	大正15年4月1日以前に 生まれた方

\*令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象となります。

「打ちたかったのに・・・」「打とうと思っていたのに・・・」という事がないように今一度ご確認をお願いします。

定期接種による公費負担を受けられる機会は生涯に一度だけです。  
対象年齢の時に接種を受けなかったとしても、その5年後の時には定期接種の機会はあります。

(2) ❄️ ❄️

診療所からお届けする1分間体操

《ヒートショック予防のための簡単体操》

～入浴前に、ゆっくり体を慣らしましょう～



冬場は、暖かい部屋から寒い脱衣所、熱いお風呂へと移動することで血圧が急激に変動し、ヒートショックが起こりやすくなります。

脱衣所に行く前に軽い体操を行い、血流を整えましょう。

①首・肩ほぐし体操～首・肩の血流を改善し、血圧の急変を防ぎます。

【方法】

- ・肩をすくめて、力を抜く(3回)
- ・首を右・左にゆっくり倒す(各3秒)



②腕ぶらぶら体操～上半身を温め、手先の冷えを防ぎます。

【方法】

- ・両腕の力を抜き、前後に軽く振る(30秒ほど)



③かかと上げ体操～下半身の血流を促進します。

【方法】

- ・足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上げ下げ(5～10回)
- ※転倒防止のため、壁やイスにつかまって行いましょう。



(3)

④その場足踏み体操～立ちくらみの予防につながります。

【方法】

- ・左右交互に、太ももを少し持ち上げる(ゆっくり10回)



## 戸塚診療所・日曜健診のお知らせ

日時： 2026年3月15日(日) 9:00-11:00

平日受けることが難しい方等是非ご利用ください。

当日は、乳腺エコー検査やがん検診だけでも受ける事ができます。

お申し込みお待ちしております。

申込は **受付け** または 電話 **864-3511** までお願いします。



2026年度

4月12日・7月12日・11月15日・3月14日を予定しております。こちらもご利用ください。

## 令和7年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 **2月 26 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