

(4) 無料送迎バスのご案内 (7月から変更になります。)

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行き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 6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)		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 <small>初診は11時受付終了</small>	里道 第2・4週 (一般内科) (消化器内科)
	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 <b>※6月末まで 7月から休診</b>	里道 (一般内科) (消化器内科)	里道 (一般内科) (消化器内科)	野末 (神経科予約)	14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器内科)	40歳以上 65歳以上
				里道 (一般内科) (消化器内科)		加瀬 (神経科予約) *18:50まで	
夜間 17:00 ~ 18:50	夜間 17:30 ~ 19:00						
	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、入庫証明書のご提示をお願いします。
- ※ 月曜日午後の診療は、6月で終了します。休診を利用して訪問診療を行います。ご不便をお掛けします。

2026.5/25 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259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>



## 特定健診受診券は お手元に届きましたか？

令和8年(2026年)度が始まり1か月が過ぎました。5月の連休が過ぎると74歳までの方のお手元に「特定健診受診券」が役所や保険組合から送られてきていると思います。今年も夏は厳しく酷暑とされています。酷暑を乗り切る健康な体を手に入れるためにも、肌がじりじりする暑さの前に健康診断を受けませんか。

今年からがん検診は65歳以上の方が無料で受けることができます。併せてご利用ください。

健診の種類	内容	対象の方	金額	
特定健康診査	問診・身体測定 尿検査・血液検査	国民健康保険・社会保険加入の 74歳未満の方	無料	
			※社会保険加入の方は受診券をご確認ください。	
横浜市健康診査	問診・身体測定 尿検査・血液検査	75歳以上の方	無料	
			40歳以上	65歳以上
胃がん検診	内視鏡検査または 胃造影検査	50歳以上の方	2,500円 (50歳以上)	無料
大腸がん検診	便潜血検査(2日分)	40歳以上の方	無料	
肺がん検診	胸部レントゲン検査	40歳以上の方	680円	無料
PSA検査(前立腺)	血液検査	50歳以上の方	1,000円 (50歳以上)	無料
肝炎ウイルス検査	血液検査	過去に受けたことがない方	無料	

その他オプション検査もあります。ご予約時にご相談ください。ご予約は、受付またはお電話(864-3511)までお願いします。平日、忙しい方には日曜健診(7月12日)もあります。ご予約お待ちしております。

(2) **診察所からお届けする 1 分間体操**  
**～誤嚥防止体操～**

食べたり飲んだりしたのが誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。年齢を重ねると飲み込みに関わる筋肉や感覚が衰えて、誤嚥しやすくなります。

40歳代になると飲み込む力が衰え始めるといわれています。

そこで・・・

誤嚥を防ぐのに効果的な食事の工夫と飲み込む力を鍛えるトレーニングを紹介します。

(里道)

<飲み込む力を鍛えるトレーニング>



<誤嚥を防ぐのに効果的な食事の工夫>

- ・良い姿勢(両足を床につけ、背筋を伸ばす)で食べる。
  - ・元気なうちは固いものを食べる。(噛み応えのある食材を取り入れる。)
  - ・ゆっくり、よく噛んで食べる。
  - ・「ながら食べ」をしない。
  - ・食後すぐに横にならない。
  - ・体温と温度差のある食べ物(温かいもの、冷たいもの)を摂る\*1。
  - ・香辛料やハーブを上手に取り入れる\*2。
- \*1: 体温と食べ物の温度差が大きいほど、飲み込む反射が強くなりやすい。  
 \*2: 香辛料やハーブがのど粘膜にある温度センサーを刺激し、飲み込む反射を促す。

(日本医師会・健康プラザ No.573)

誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食事後の正しい歯磨きで、口の中の細菌を減らすことも忘れないでください。

**予防接種・はしかについて**



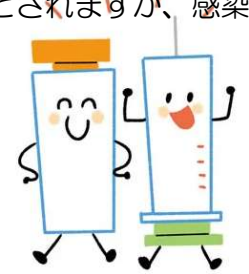
2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。全国的な流行から不安を覚えている方もおられるのでは？

はしか(麻疹)は、マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチンが重要です。

はしか(麻疹)は、麻疹ウイルスによる急性全身感染症で、免疫を持たない人が感染する

(3) つづき

とほぼ100%発症します。一度感染すると生涯免疫が得られるとされますが、感染力が非常に強く、同じ空間にいただけで感染することがあります。感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で広がりやすいです。



**※予防接種は、1回では効果はありません！**

ワクチンを確実に2回接種することが非常に重要です。

ワクチンを接種することで、95%程度の方が麻疹ウイルスに対する免疫を獲得することができ、2回の接種を受けることでより強い免疫にするとともに、1回の接種では抗体が十分に産生されなかった方の多くにも免疫をつけることができます。

2回接種によって、重い合併症のリスクを下げたり(重症化予防)することが知られています。さらに、周囲の方へ感染を広げてしまうリスクも下げることができます。

※過去に麻疹に罹ったことが確実である(検査で麻疹の感染が確認された場合)場合は、免疫を持っていると考えられることから、予防接種を受ける必要はありません。

また、はしか(麻疹)が明らかでない場合は、かかりつけの医師にご相談ください。例えかかったことがある人がワクチン接種をしても副反応は増強しません。

令和8年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 6月25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

---令和8年度無料法律相談-----

4月23日、5月21日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、10月11日

11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月25日

上記日程を予定しております。変更になる場合は、別途お知らせいたします。