

(4) 無料送迎バスのご案内 (2026年7月から変更)

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車が、月曜日から土曜日まで毎日運行されています。お気軽にご利用ください。

月 ～ 土		土なし			
戸塚駅循環コース		①	②	③	④
戸塚病院	発	8:00	9:30	11:30	14:30
戸塚駅西口 (三菱UFJ 銀行前)	↓	8:10	9:40	11:40	14:40
戸塚診療所	↓	8:17	9:47	11:47	14:47
新宮之谷トンネル (シャーマン前)	↓	8:20	9:50	11:50	14:50
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	↓	8:27	9:57	11:57	14:57
戸塚病院	着	8:32	10:02	12:02	15:02

診療体制表 2026年 10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)	風 間 (一般内科)	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 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) (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。
- ※ 発熱期間中、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。

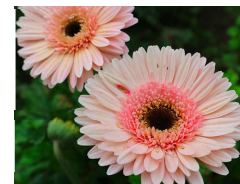
(1)

2026.9/25 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 263 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>



今年もわすれず

インフルエンザワクチン接種しよう！



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はワクチン接種は必要です。抗体ができるまで 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。

【2026 年度インフルエンザワクチン料金表】

対象	組合員	組合員未加入
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64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 (里道所長の外来にてご相談ください)	2,500 円	3,900 円

- *乳幼児の予防接種は実施しておりません。
- *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 8 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。
- 支払い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 8 年 10 月 1 日から令和 8 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ことが出来なくなります。ご注意ください。

(2)



診療所からお届けする 1 分間体操



～ 雨の日にストレッチ ～

雨の日は、体がだるくなったり、肩こりや頭痛、運動不足を感じやすくなります。症状は自律神経を整えることで改善されると言われます。一度試してみてください。

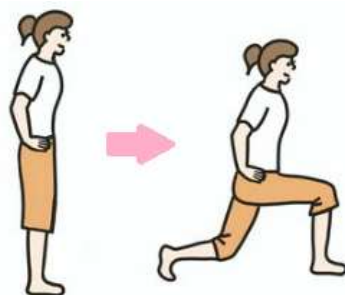
内耳の血流改善



耳くるくるマッサージ

- 耳を持って前へ・後ろへそれぞれ 10 回くるくる回す
- 1 日 2 回

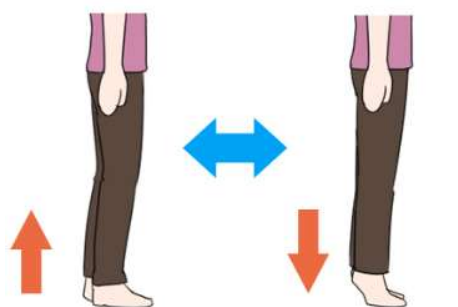
下肢の血流・リンパ流改善



足の付け根ストレッチ

- 上半身は真っすぐのまま足を大きく前に踏み出ししっかり腰を落としたら元に戻す
- 10 回 1 日 3 セット

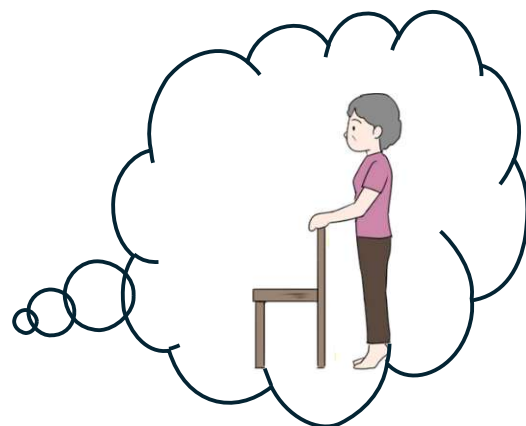
第二の心臓・ふくらはぎの血流改善



両足で立った状態で踵を上げて… ゆっくり踵を降ろします

かかとの上げ下げ

- 30 回 1 日 3 セット



壁・イスにつかまりながらでも OK

体験してみよう AED

日時：11 月 2 日（月）14：00-

場所：戸塚診療所 2 階大会議室

講師：戸上看護師長 定員：15 名

申し込みは 戸塚診療所受付け 又は 864-3511 まで

(3)

日曜日 健診やります！！

※平日は何かと忙しいあなた！是非この機会を利用してください。

日時 **11 月 15 日** 9:00-11:00

健診実施内容

- 生活習慣病予防検診・特定健診・横浜市健康診査・定期健診・雇入れ健診
- 胃がん検診（バリウム）・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診
- 肝炎検査・乳腺エコー検査

申し込み：戸塚診療所 受付

または

電話 045-864-3511

お待ちしております

令和 8 年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 10 月 22 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

---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 22 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。