

西都保健生協の
組織現勢

(2023年3月31日現在)

- 組合員数.....13,889人
- 出資金総額.....4億7,296万円
※一組合員平均 34,053円

西都保健
生協だより

きずな

No.617 2023年4月号

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>

津田公民館での健康格差講座の様子(講師樋口)



ある日の救急外来

隣のボックスから聞こえてきた当直の先生の患者さんへのお話。

「あなたはお酒を飲みすぎて身体を壊し仕事も失って、いまは生活保護受給者です。そのあなたがまだ酒を飲み続けて食事がとれず、深夜に点滴をしてほしいと病院にやってきています。それを今日の昼間に普通に働き、あすもそのまま普通に働く当直医の僕が診察させられています。あな

先月号きずなの「事業所だより」では診療所にかかり続けられるためにつなぐりを活かすことにこだわって、みその診療所の取り組みをお伝えしました。

医療にかかることは日本の皆保険の中では当たり前と思われるが、さまざまな理由により、医療や介護が受けられなくなってしまうことも医療の現場ではしばしばみられます。なぜなのか、一緒に考えたいと思います。

ささやかなつながりから信頼へ

困った人と決めつけ てしまう前に

みその診療所 ● 事務長樋口友二

たがお酒に支払ったお金は僕たちの税金が負担しているものです。昼間より何割増しかの深夜の医療費も僕たちの税金から出ています。夜間の診察で僕の命も何時間かは短くなったはず。そういう意味で、あなたは僕たちから何重にも窃盗しているようなものです。それでもあなたは今夜どうしても点滴がしてほしいといい、これから先もお酒を飲み続けていくつもりですか」

出典 働くもののいのちと健康 2018年秋号「SDH(健康の社会的決定要因)とは何か 依存症はSDHなのか」宇部協立病院 野田浩夫先生より

患者さんは返事をせずただ泣いていて、当直の先生は何の指示も出さず黙っていません。さてもみなさんはどう思いますか? 「全くそのとおりよく言った」それとも「なんか変、もやもやする!」と思いますか?

健康とはその人だけの問題なのか

これは、この間「健康格差(経済的理由などによる健康状態の格差)」や「SDH(健康の社会的決定要因)」の学習会のはじめに、お話しさせていただいている事例です。



▲ 組織強化月間スタートアップ集会で

1面の続き

ささやかなつながりから信頼へ

みその診療所
事務長 樋口友二

実際の診療所の現場でも、飲酒をしたまま受診に来た人がいたり、生活習慣のアドバイスをして「ごちゃごちゃ言わずに薬だけもらえればいい」という態度の方もいらつします。医療従事者の立場から言うと「困った人たち」になるのでしょうか。ひよっとすると今の世論では、そんな人たちに公的な医療費を使う必要なぞないという論調になるのかもしれません。

小さなつながりから信頼へ

エピソードを一つご紹介いたします。要介護の



子ども食堂で歯ブラシ配布運動

母親の介護サービスの導入について、自分がやるから大丈夫と頑なに拒否される息子さんがいました。母親が危ない、困った息子だと思われがちですが、地域包括センターから情報を得たみその診療所は、以前から経済的理由でその息子さんにお掃除ボランティアを幹旋した経緯もあり、診療所事務職員が間に入り介護保険の説明も一緒に言い、無事サービス導入ができました。介護保険を信用できない息子さんでしたが、ちよつとしたつながりから信頼を得ていた診療所が言うなら、と解決した事例です。

先事項ではないということですが。一見「困った人」でも、その方にはもっと大事なことがあって（お金の問題や家族の事など）私たちには見えないだけかもしれない。

受付で世間話ができたり、看護師が体調の事で声をかけたり、それこそ予定日に姿が見えないことで連絡をするなどのささやかなつながりがあることで、健康への関心が少しずつ増え、診療所に小さな信頼を寄せてくれるようになっていくように思います。

私たちは無力でも万能でもない。ただ、ちいさなつながりでも存在することでもなにかが生まれて役に立っているのではないかと。それを信じてこれからもつながりを大切にしていきたいと思っています。



トルコ・シリア震災支援

各診療所窓口に募金箱を設置しております。全日本民主医療機関連合会を通じ被災地に届けます。ご協力をお願いします。

頃から複数の視点で考える必要性を強く感じました。この研修の背景には、国の政策である「入院患者の在院日数の短縮・病床数の削減」があり、



3月4日、診療所の全看護師を対象に「外来看護職員の在宅療養支援能力向上」を目的とした試行研修を日本看護協会より委託を受け開催しました。外来を取り巻く現状と課題、国の政策動向、看護職に期待する療養支援について学び、事例をもとに診療所看護師の役割を話し合いました。

国の思惑に捉われず

医療生協や民医連の看護は、地域に根差し患者の生活に寄り添った看護活動が基盤であり、私たちが通常業務で行っている内容もありましたが、患者の意思決定支援のポイントや社会資源は大切な学びとなりました。

そのための「在宅での高度治療の継続の必要性」「治療継続のための病棟と外来、在宅ケアの連携強化が必要」という現状があります。しかし現実には「独居・認知症・老々介護など患者の生活背景の複雑化」もあります。私たちは国の思惑に流されず、必要な治療を適切な場所で受けられる社会基盤を維持することも呼びかけていくべきと考えます。

外来看護に期待される療養支援について学び活かす

診療所看護師の在宅療養支援能力向上のための試行研修の開催

事業所 だより Vol.12

健診はあなたのくらしを支える相談窓口です 清瀬診療所

清瀬診療所の目標は『笑って帰れる診療所』です。利用者の想いに寄り添い、健康管理・健康づくりができ、困ったときにいつでも気軽に相談できる診療所もめざしています。

清瀬診療所は2003年2月、北多摩生協病院時代からの健診・検査（内視鏡・超音波検査・集団健診など）業務を引き継ぎ、西都保健生協の検査センター的役割を持ち出発しました。コロナ流行前は、東京土建一般労働組合清瀬久留米支部と共同で体育館を使い集団健診を行っていました。多いときは半日で600人ほどの受診がありました。

企画・予約・物品・人の手配などの準備から検査結果をお返しするまでを行います。このように多くの方に健康診断を提

供できるノウハウは清瀬診療所ならではのものです。健康診断の多くはリピーターの方です。健診準備として検査内容の確認・伝票や物品の準備などを行います。併せて昨年までの結果を見直し、気になるデータはないか、必要な検査や治療をすべきかどうかもちェックし、今回の健診結果を視るようになします。この一連の流れにより1年に1度健診だけ利用される方も「健診の方」ではなく「大切な診療所の利用者さん」へと私たちの気持ちの中で変わっていきます。



3階の健康づくりセンターで気持ちいい汗をかこう



▲長年勤められた坂本先生とのお別れもやっぱりみんな笑顔です！

ある年度末の休日市民健診を受診された方は足を悪くされていてなんとなく気にかかりました。声をかけましたがなかなか生活背景も見えてこなかったため行政へ連絡し様子を見てもらうようお願いしました。その後ケアマネに付き添われ来院。「ここに死にに来た」第一声がそんな言葉でした。その後訪問診療につながったケースではありますが、この街で生き続けることに困っている方が潜在して

いるのだと感じました。

健康づくりの一つとして清瀬診療所には健康づくりセンターがあります。興味を持って自ら参加される方も多いですが、外来からつながっている方も少なくありません。問診の時に「体を動かさなきゃ」と思っているけどなかなかできない」とか「家族も亡くなって家に引きこもっている」、そんな声があると健康づくりセンターをご紹介します。体操だけでなく、人と人をつなげる居場所になるセンターは、地域の診療所として大きな役割を担います。

清瀬診療所は、健康な人も病気を抱える人も広く地域の人々を受け入れられる体制をつくり、気になる人をそのままにしないこと、些細なことでも相談してもいいと思えるような関係をつくっていきます。そのような関わりが困った時の最後のよりどころになれるのではないかと思っています。

（看護師長 高江洲智穂）

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

1

清瀬診療所 保健師
高江洲 智穂

高血圧①

あなたが血圧を測るときはいつですか？

白衣高血圧・仮面高血圧

1回だけ測った血圧の値は間違い？…

間違いではありません！
診療所に来て測った血圧が高く「来たばかりだからこの血圧は間違いだ」と言われることがあります。とはいえ、その血圧は間違いなくあなたの血圧です。理解していただきたいのは、血圧は日々変動があり、激しい運動・寒冷時・緊張や感情の高ぶり・ストレス・喫煙・過度な飲酒などの行動は特に血圧を上げるといことです。

医療機関と自宅での血圧は高血圧診断の指標になるため、どのような状況で測定したかもポイントになります。

ご自分の血圧を測ったことはありますか？「健康診断の時だけ」、血圧が高いと言われたり治療の方は「自宅で毎日」など人それぞれだと思います。気にして測定していないと高いのか低いのかわからないのが『血圧』です。ちょっと立ち止まって、血圧に興味を持ってみませんか？

表1 血圧測定と高血圧診断の手順

※文献を参考に一部変更して作成

診察室血圧 $\geq 140/90\text{mmHg}$		診察室血圧 $< 140/90\text{mmHg}$
↓	↓	↓
家庭血圧 $\geq 135/85\text{mmHg}$	家庭血圧 $< 135/85\text{mmHg}$	家庭血圧 $\geq 135/85\text{mmHg}$
↓	↓	↓
高血圧確定診断	白衣高血圧診断	仮面高血圧診断

注) 年齢や疾患によっては基準該当外でも注意が必要な場合があります。

血圧測定と高血圧診断の手順を表1にあげます。

白衣高血圧と仮面高血圧

白衣高血圧は、病院や診療所で測定した血圧が高血

治療の必要性は血圧の値だけで決まらない

高血圧にはさまざまなタイプがあり治療方法も異なる

圧であっても家庭での血圧が高血圧を示さない状態です。日ごろの血圧が問題なければ治療の必要性はほとんどありませんが、時間の経過とともに医療機関以外でも高血圧が持続する場合もあったり、将来的な脳心血管リスクが高いため注意が必要です。

逆に仮面高血圧は病院や診療所では血圧は正常で自宅や仕事での血圧が高い状態です。日々過ごす場所ですトレスがかかり血圧が高い状態であると、血管への負担が絶え間なくかかることから、動脈硬化や心血管障害を引き起こすリスクが高まります。

血圧計は「上腕式」を選ぶ

トイレを済ませできれば2分以上座ってから測定

朝と晩に測定する
朝:起床後1時間以内
朝食前・服薬前
夜:就寝直前

2回測定しその平均をとる

運動・入浴・食事
喫煙・飲酒からは時間を空ける



文献:高血圧治療ガイドライン2019 日本高血圧学会発行
(監修:清瀬診療所 医師 大亀路生)

場合があります。持病の有無、服薬以外に改善の余地はあるのか、など総合的に判断し治療を選択します。そのため、自己判断せず、必要な情報(健診結果・自宅での血圧測定結果)をもって医師に相談するようにしましょう。次回、高血圧のタイプについて説明していきます。

あたまの体操

まちがいさがし

2枚の絵には間違いが8つあります。
探してみましょう!

A



B



※このページの答えは7ページにあります。

イラスト・MISORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q&A

減塩に興味があります。
塩分測定器ってどんなもの？



A

塩分測定器はスープやみそ汁、煮汁などの塩分濃度が測定できます。センサー部分に液体がつかないように測定します。濃度が0・3%や0・9%など表示されます。「飲む量×濃度(%)÷1000」塩分摂取量(g)となります。たとえば飲んだ量が200ccで濃度が0・9(%)だった場合は200cc×0・9

(%)÷1000=1・8gとなります。濃度を薄くするか、量を減らすか、ご自身で減塩を調整できる優れたものです。医療福祉生協連では、「すこしお(少しの塩分です)こやかな生活」をめざしています。塩分測定器(1850円)の取り扱いせも可能です。法人事務局組織部(042-491-6029)までご連絡ください。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

きつければ
90度でなく浅めでOK
ご自身のペースで!

スクワット

下半身の筋肉を付けるにはとても効果的です。ポイントが多いのでチェックリストも作りました。

- ①胸の前で手を組み、足幅は肩幅よりちょっと広めで立つ。
(膝は伸ばし切らない)



スタート時のPOINT

- ☐ お腹に力を入れて背筋を伸ばしているか
- ☐ 膝は伸び切っていないか
- ☐ 足裏全体にしっかりと体重が乗っているか



- ②膝の角度が90度になる所までしゃがむ→①に戻るの繰り返し
(10～20回×2～3セット)

- ③立ち上がる(①に戻る)



立つ時のPOINT

- ☐ 膝から伸ばすのではなくお尻から持ち上げるように立つ(膝の負担がやさしい)



しゃがむ時のPOINT

- ☐ 膝からではなく、股関節からしゃがめているか(自然と膝がつま先より前に出なくなる)
- ☐ 背中が丸まらず、背筋を伸ばしたまま
- ☐ 頭とお尻の重さでバランスを取りながらしゃがむ(常に足裏全体に体重をかけたまま)
- ☐ 膝が内側に入らない(膝とつま先は同じ方向)
- ☐ 膝周りに余計な力を入れない



膝が内側に入らない

※膝が痛い人…無理をせず、どうやったら膝に負担がかからないかを常に意識しましょう!

第57回通常総代会6月25日に

西都保健生協は、第57回通常総代会を、6月25日(日)午後1時から東村山市立中央公民館ホールで開きます。

総代選出5月28日まで

西都保健生協第57回通常総代会の総代選出を「定款」「総代会規約」に基づき、次の通り行います。

2023年4月12日

総代選挙管理委員長

総代の定数及び選挙区

定数205人。2023年2月末の組合員数にに応じて(66人に1人の割合)選出(選挙区・定数は下の表)。任期は1年。

選挙の公告

総代会の30日前までに選挙区ごと、支部ニュースなどを通じてお知らせします。

総代に立候補できる人

西都保健生協の組合員で理事・監事でない人。

立候補受付期間

各選挙区投票日まで

総代会は2022年度の生協活動を振り返り、23年度の活動方針を、組合員の英知を集めてつくりまします。

選出地域の選挙管理委員が事務局に届け出てください。

選挙日の期限

4月20日～5月28日

選挙方法・当選の決定

各選挙区の選挙日に集まった組合員の互選制でおこない、支持多数の順で決定。立候補者が定数内の場合全員当選とします。

当選人の通知

理事会に報告するとともに、当選人の氏名を公告し、当選人に通知します。

総代選挙管理委員

末廣照子(一中)、村瀬直恵(二中)、佐倉瑞穂(三花)、吉田一郎(四中)、森とし子(五中)、北野澄子(上水中)、森住義明(大沼天神)、川崎友子(美園萩山)、碓井達夫(清瀬東)、手塚和子(同西)、重枝美津子(東村山中央)、瀧下正治(美住・富士見)、馬越亮三(野火止)、伊

丹千賀子(北山)、西田智子(東久留米東)、笠井由勝(同中央)、白石光恵(同西)、佐々木九美(西東京)、組織部(事務局)敬称略。

事務局は西都保健生協事務局におきます。電話042(493)6129

事務局長は西都保健生協事務局におきます。電話042(493)6129

総代の選挙区と定数

選挙区	定数
(小平地域 46人)	
一中支部地域	9人
二中支部 //	4人
三花支部 //	7人
四中支部 //	3人
五中支部 //	3人
上水中支部 //	2人
大沼・天神支部 //	7人
美園萩山支部 //	11人
(清瀬地域 48人)	
東支部地域	30人
西支部 //	18人
(東久留米地域 41人)	
東支部地域	9人
中央支部 //	19人
西支部 //	13人
(東村山地域 33人)	
中央支部地域	13人
北山支部 //	4人
野火止支部 //	11人
美住富士見支部 //	5人
(西東京地域 17人)	
全市	17人
(他市および職員20人)	
合計	205人

公告

西都保健生活協同組合 第57回 通常総代会

2023年4月12日 西都保健生活協同組合
理事長 村田 靖

定款第60条(通常総代会の招集)及び総代会運営規約に基づき下記の通り第57回通常総代会を開催します。

記

1. 開催日時 2023年6月25日(日)13時～

2. 開催場所 東村山市立中央公民館ホール

3. 議 題

第1号議案 2022年度事業報告書及び決算関係書類及び損失処理案承認の件、監査報告

第2号議案 2023年度活動方針及び予算案承認の件

第3号議案 役員報酬限度額承認の件

第4号議案 定款・規約等変更承認の件

報 告 所在不明組合員の「自由脱退」処理報告

報 告 中長期計画及び中期経営計画について

選 挙 第57－58期役員選挙の実施

※感染症の影響により運営の仕方を変更する場合があります

【報告事項】 1 経営活動報告

2月の経常利益は462万円の黒字、予算差918万円超過、前年差47万円の増益。11か月累計で5,215万円の黒字、予算差3,568万円の超過、前年からは1,071万円の減益。一時金引当や法定福利費の戻りによる人件費の減少が利益増に寄与。さらばし銀行で設定された根抵当権のうち清瀬市上清戸地域(極度2億円)分を抹消するよう要望することに決めました。

2 償却資産申請

みその歯科のユニット、自動血圧計、法人事務所の税務申告書ソフトの他、介護事業所のPCの買換え及び、組合員の活動をさらに広げるため各支部事務所ごとにPC及びプロジェクターのセット購入について承認しました。

理事会
だより

第54期第10回定例理事会
日時・3月29日(水)



組合員のひろば

えてがみ

小平市 北野 澄子さん



みその診療所の階段(みそのギャラリー)に作品が多数展示されています。どれも素敵な作品です。ぜひご覧ください。

役員立候補5月28日まで

総代会では「定款」と

「役員選挙規約」に基づき次の通り役員(理事・

監事)選挙を行います。

2023年4月12日

役員選挙管理委員長

立候補の期間と受付

4月20日～5月28日

役員立候補届を役員

選挙管理委員会事務局

に届け出てください。

役員の任期

理事 2年

監事 2年

立候補できない人

定款22条(役員の資格)

に定めるもの。

役員の定数

理事 30名以上35名以

内/監事 3名以上5

名以内

役員選挙管理委員会

第57回通常総代会で選

出された6人の役員選

挙管理委員と組織部で

構成します。事務局は

西都保健生協組織部が

担います。

電話 042(493)

6129

中村哲

荒野に希望の灯をともし

東村山・北山支部で映画会を再度開催

昨年11月に上映した

「医師中村哲の仕事・働

くということ」(短編)

が大好評でした。そこで

「荒野に希望の灯をともし

す」医師・中村哲現地

活動35年の軌跡」を

観ようと支部でDVD

を購入し再度上映会を

開催。組合内外から29

人が参加しました。

アンケートは13通集

まり今後上映を希望す

る作品名も書いてくだ

さった方もいました。

憲法、辺野古等の署名

も多く集まりました。

また組合加入を約束し

てくれた方もいました。

アンケートを紹介!

●戦争は何も生まない。

命を大切に作る働きこ

そ平和な生き方になる。

支援が必要な人に小さ

なことでも勇気をもっ

て行動を起こせるよう

になりたい。謙虚に生

きてゆきた

いと思う。

●すばらし

い内容に感

激です。日

本人として

誇りに思い

ます。

●とにかく圧倒された。

緑化前後、完成した用

水路、農地、街。軍のへ

りが頭上を行きかい、

何をやっていったのか。



●自然や平和に対して、

人知れず戦っているこ

となど、(映画化で)紹

介して欲しい。人間を

お互いに大切にする思

いが拡がってゆくよ

うな映画をみたい。

ぜひこの会場で上映

してほしい。

カーテン設置など

設営に協力して下

さった施設長さんか

ら「涙を流しながら

お帰りになる方もいま

したね。またこのよう

な会を開催して下さい」

との言葉をいただきました。

した。

株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

薬剤師募集

うさぎ薬局

〒187-0041

小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局

〒189-0014

東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局

〒204-0021

清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局

〒203-0053

東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局

〒204-0013

清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局

〒192-0082

八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局

〒193-0824

八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644

●どこかの病院・医院の処方せん
でもお受けします。

●いつでも気軽に相談できる、
あなたのまちの薬局です。

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001

電話 042-439-0071

西東京市ひばりが丘2-6-29

FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	島崎 [訪問]飯村	小石 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 [訪問]飯村(第4)・ 砂川(毎週)	伊波・小石(第4) [訪問]飯村(第4)・ 小石(第3)・砂川(毎週)	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00)	飯村(15:00～18:00) [訪問]小石	
土	飯村・小石(隔週)	飯村・小石(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

● 月曜夜間の松田外来は月2回18:30～20:00です。

みその診療所

小平

〒187-0041

電話 042-342-7270

小平市美園町1-2-16

FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ～11:30	午後2:20 ～4:30	
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 小野田(訪問・午糖) 大沼(内・呼)(2:20～6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・循) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

● 受付時間 午前8:50～/午後2:20～/火6:00まで

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

● 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所

東久留米

〒203-0053

電話 042-471-2291

東久留米市本町3-3-23

FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	松井(内)	松原(内1・3) 三輪(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	三輪(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 担当医(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。

● 新型コロナワクチン接種は予約制で行っています。

● 一般健診・及び土建健診は火・木・土曜に行っています。

みその歯科

小平

〒187-0041

電話 042-347-3680

小平市美園町1-2-16

FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保 [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	久保 松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

介護事業所

生協事務所

協力

● 北多摩訪問看護ステーション tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004

● 北多摩クリニックケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816

● 訪問看護ステーション泉 tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668

● 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155

● かるがも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021

● ヘルパーステーションこだま tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405

● ヘルパーステーション虹(東村山) tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721

● グループホーム虹の家 tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811

● 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● 小平協議会 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466

● 清瀬東支部 tel & fax.042-495-4872

● 清瀬西支部 tel.042-496-0302

● 東村山支部 tel.042-395-5786

● 東久留米の3支部 tel & fax.042-470-0722

● 西東京支部 tel & fax.042-465-3721

● NPO法人 西都虹の会 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● デイサービス なないろ tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391

● NPO法人 ぶなの樹会 tel & fax.042-495-2700

● NPO法人 第二こだま tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所

東村山

〒189-0014

電話 042-393-5903

東村山市本町4-2-32

FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間6:00 ～7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	堀田(内) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～/午後1:30～/夜間5:30～

● 禁煙外来、エコー検査もを行っています。

● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック

清瀬

〒204-0013

電話 042-496-7760

清瀬市上清戸2-1-41

FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後4:00 ～6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 受付時間は診療開始の10分前からです。

● エコー検査を行っています。

● 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。

● 特定健診は5月より予約可能です。

清瀬診療所

清瀬

〒204-0021

電話 042-493-2727

清瀬市元町1-13-27

FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:30
月	穂刈(内)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	穂刈(内) 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ)	桑木(循・予約)4月から 阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内)	大亀(内) (17:00～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)

● 健康相談、栄養相談を行っています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。

● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)