西都保健生協だより
# きずな
No.622 2023年9月号

**西都保健生協の組織現勢**
（2023年8月31日現在）

- 組合員数……13,707人
- 出資金総額……4億7,718万円
※一組合員平均34,813円

●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
TEL042-493-6129
FAX042-493-6155
http://www.saito.coop

# SDH（健康の社会的決定要因）から健康について考える

西都保健生協事務局●介護統括責任者　竹村恵子

**WHOは1947年に「健康とは病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にもそして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」と定義しました。76年経た今、健康に格差があることをご存じですか？例えば、生活習慣病のように、自己管理ができない本人に問題がある、と捉えられるものもその一つです。しかし本当にそうでしょうか？**

多世代のつながりは社会的連携力を豊かに

社会へ働きかける署名活動

## 健康の社会的決定要因とは

健康の社会的決定要因Social Determinants of Health（以下SDH）は、貧困や労働・生活環境が疾病や健康に大きな影響を及ぼすという考え方です。健康や病気は「自己責任」の側面だけでなく、人々を取り巻く社会や外部の環境によって大きな影響を受けていることが世界的な調査・研究で明らかになっています。

## 健康格差の背景は

私たちの健康状態を決定づける要因として社会的経済的な要因、なかでも「貧困」は疾病と死亡の最大の要因のひとつです。貧しい国の最貧困層では病気にかかりやすく、早死にする人も多くなっています。

では、豊かだと言われる地域や国ではどうでしょうか。

そういった場所でも収入格差があり、より低い人ほど健康状態は良くないという傾向があります。これらの差がなぜ生じているのでしょうか。

健康状態の差はライフスタイルや環境、保健医療の違いによって起こりますが、これらを決定しているのは、政治的、社会的、経済的要因です。

生まれついた社会によって健康格差ができることは、本人の責任ではなく社会が引き起こしている不公平に起因していると考えられます。

このような健康格差を生み出す要因をSDH（健康の社会的決定要因）と呼び、しっかりとした根拠のある事実として10の因子が公表されています。（表1）

2面に続く

健康チェックでまちづくりのお手伝い

車いすでも、診察室でも訪問でも対応可能！

1面の続き

# SDH（健康の社会的決定要因）から健康について考える

介護統括責任者
竹村恵子

## 日本の健康格差

もともと日本は、先進国の中で健康格差が少ない国でした。それを支えた要素として、国民皆保険制度、高校進学率の高さ、失業率の低さ、婚姻率の高さなど、貧困や教育などによる差がわりと小さかったことが挙げられると思います。また、体をつくる食についても栄養バランスを考えて出される学校給食は、経済的な問題を抱える児童にとってとても有益な制度です。

しかし今や長く続く経済優先の政治のなかで制度が少しずつ歪められ、「良い制度だから守ろう」と訴えないと続かず、日本人の健康は目に見えて悪化に転じはじめています。

## 私たち西都保健生協として

私たち医療福祉生協は世話好きな組合員さんという社会資源があり、社会から孤立しがちな人たちをすくい上げる大きな手を持っています。また、事業所でもSDHの視点から目の前の患者、利用者が何を必要としているか考え、補いながら実践を積み上げてきました。

次号からはSDHの視点から実践をご紹介し、私たちだからこそできる医療生協のSDHをいっしょにつくりあげていきましょう。

**表1　SDH 10の因子**

1. 社会格差（貧困）
2. ストレス
3. 不幸な幼少期
4. 社会的排除（差別）
5. 労働
6. 失業
7. 社会的支援
8. 薬物依存
9. 食品
10. 交通

右のQRコードから下記記事もご参考にしてみてください。

**全日本民医連 トピックス**
なぜ大事？SDH（健康の社会的決定要因）の視点　千葉大学教授・近藤克則さんに聞く

まんが・波来土

## 紙上文化祭の作品を募集します
# きずなに作品を載せてみませんか

鈴虫の涼しい音色が聞こえ始めると、暑さも次第に緩み秋の気配が広がり始めます。

健康づくりにおいしい食べ物…、日本の四季の彩りの豊かさを感じる素敵な季節です。

生協の支部では文化祭や健康まつり、市民まつりなどには健康チェックで出店して…など例年ならさまざまな取り組みが行われていました。

そこで11月号では組合員のひろば（7面）を拡大して紙上文化祭を企画します。組合員のみなさんが日ごろ行っている活動や作品を写真にして交流しようと考えています。

自作のモノなら何でも構いません。作品を写真に撮って左記までメールでお寄せください。また、作品に込めた思いをコメントとして添えてください。

【メールの宛先】
soshiki@saito.coop
【お問い合わせ】
042-493-6129
たくさんのご応募をお待ちしています。
（きずな編集部）

## 今年もやります！
# 健康チャレンジに参加しよう

今年も西都保健生協の健康チャレンジが始まります。11月から1月までの3か月間、目標を決めて取り組みましょう。健康診断結果のアドバイスをいかしたり、これから受ける健診結果がよくなるように頑張ってみるのもいいですね。

一人で取り組むけれどみんなも一緒にチャレンジしていると思うと続けてみようという気持ちになるから不思議です。

応援メッセージも届き楽しくチャレンジできます。申し込みは今月号の折込チラシで。

# 出資金の残高通知を発送しました

7月末に全組合員に向けて出資金の残高通知を発送しました。たくさんの問合せをいただいています。

ご住所や電話番号など変更された方は同封の返信はがきでご連絡をお願いします。組合に加入しているのに届いていないという方は西都保健生協事務局までご連絡ください。

事業所だより Vol.17

# 新型コロナウイルス 令和5年度秋開始接種が始まります

**コロナは終わった…と思われている方も多いのではないでしょうか。暑い夏に屋外でマスクをしている方はほとんどなくなりましたが、冷房の効いたスーパーなどでもマスクをしない人の方が多く見受けられます。しかし医療現場では少し違った感覚でコロナの状況を見ています。**

## コロナは終わった？

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5月からインフルエンザなどと同じ「5類」に移行して以降、「コロナは終わった」と人々の関心も薄れつつある状況ですが、実は8月から年末年始の第8波を上回る感染爆発期に入っています。症状は、熱が39℃近くまで上がる方が多く、咽頭痛、熱が出て2～3日後から咳が出始める方、熱のみ、胸痛のみなど人それぞれです。また、約54％の方が何らかの後遺症が診断後6か月以上持続しているとの報告もあります。

このような中、9月20日からは現在主流となっているオミクロン株派生型である「XBB」に対応したワクチンを使った令和5年度秋開始接種が始まります。重症化予防を第一の目的として、接種の対象は希望する生後6か月以上のすべての方です。

## 迷われている方へ

前回接種ぐらいから「接種をするか迷っている」との相談が増えています。迷われている方には、基礎疾患や過去の副反応などをもとに「感染時の重症化」と「接種時の副反応」を天秤にかけ、主治医と相談し総合的に判断されたほうが良いとお話しをしています。

順天堂大学が行った最新のオミクロン株対応2価ワクチン接種後の副反応調査では、ファイザー社製で37・5℃以上の発熱が23％、38度以上は10％、倦怠感52％、頭痛43％との報告があり、年代別では高齢になるほど発生率が下がる傾向にあります。

ではコロナ感染時の重症化・致死率はどうなっているのか。厚労省がまとめた令和4年7～8月の年代別データからは、10代～50代までは重症化率・致死率ともに0・1％未満ですが、重症化率では60代0・1％、70代0・4％、80代1・4％、90代以上2・7％、致死率は60代0・07％、70代0・3％、80代1・3％、90代以上2・6％となっています。新型コロナ発生時に比べ全ての年代で減少傾向ではありますが、現在でも80代以上では100人に約2人が重症化や亡くなる方がでていることになります。データからも65歳以上の方、基礎疾患をお持ちの方については接種が推奨されています。

ワクチン接種の注意点は①前回接種より3か月の間隔が必要です②64歳以下の方は、市によっては申請しないと受診券が届かないことがあるため市報などで必ず確認してください（東村山市は申請制）。

安心して接種できるよう診療所スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

（北多摩生協診療所　事務長　馬場雅澄）

### 東京都新型コロナウィルスワクチン副反応相談センター（24時間対応）

接種後に副反応の症状が見られる場合、東京都が看護師、保健師等に相談のできるコールセンターを設置しています。
診療所が診療をしていない夜間・休日の時間帯に活用ください。

電話番号 **03-6258-5802**
受付時間 **24時間対応**（土日祝日・年末年始含）
対応言語 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・ビルマ語（ミャンマー語）・タイ語・フランス語・スペイン語・ポルトガル語

健康サポート室より 運動器の慢性的な痛み予防シリーズ Part 4

# 脂質異常症❶
## 健康診断で気になるコレステロール
### 動脈硬化のリスク因子のひとつ

清瀬診療所 保健師
高江洲 智穂

**健康診断で高血圧に次いでコレステロール（脂質異常症）に所見のある方が多く見られます。脂質異常症は自覚症状がなく、高血圧や糖尿病に比べ放置されやすい疾患です。しかし動脈硬化を起こしやすく、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高くなることが知られています。これを機に、健診結果を見直してみてはいかがですか？**

脂質異常症の診断基準は図1のとおりです。LDLコレステロールは悪玉コレステロールといわれ基準値以上、逆にHDLコレステロールは善玉コレステロールといわれ、40mg／dl以下で異常と診断されます。しかし、これらの基準に当てはまる場合でもすぐに治療が必要というわけではありません。

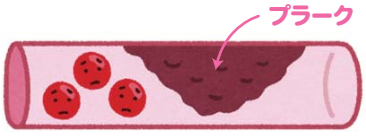
**図1 脂質異常症の診断基準**

| | | |
|---|---|---|
| LDLコレステロール | 140mg/dL以上 | 高LDLコレステロール血症 |
| | 120～139mg/dL | 境界域高LDLコレステロール血症 |
| HDLコレステロール | 40mg/dL未満 | 低HDLコレステロール血症 |
| トリグリセライド | 150mg/dL以上（空腹時採血）<br>175mg/dL以上（随時採血） | 高トリグリセライド血症 |
| Non-HDLコレステロール | 170mg/dL以上 | 高Non-HDLコレステロール血症 |
| | 150～169mg/dL | 境界域高Non-HDLコレステロール血症 |

脂質異常症の方の血清を見ると通常は澄んでいるのですが白く濁って見えることがあります。脂肪を分解・代謝する酵素が足りないか、またはうまく働いていないため脂質分が血清に残ってしまう状態です。

## 脂質異常症は動脈硬化症のリスクの一つ

動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。通常は弾力性がありしなやかですが、加齢や様々な危険因子によって厚く硬くなってしまい動脈硬化が起きます。たとえば、粥状物質（プラーク）により血管が狭くなって狭心症が起こったり、血栓によって血管が詰まると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。危険因子は主に、加齢・家族歴・高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙などがあげられます。「動脈硬化疾患発症予測ツールこれりすくん」でチェックしてみるとご自身のリスクがわかります。




動脈硬化疾患発症予測ツール これりすくん

## 食事のポイント

肉の脂身、動物性の脂肪（牛脂、ラード、バター）を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、玄米や雑穀米、ライ麦、全粒粉などの穀類を取り合わせて食べましょう。加えて、減塩にも注意しましょう。

## 運動のポイント

週3回以上30分以上の有酸素運動を行うと動脈硬化の予防に有効です。有酸素運動（水泳、速歩、ウォーキング、ベンチステップ運動など）を、中強度（ややきつい程度）で行いましょう。日々の身体活動を増加させることも有効です。

次回より、脂質異常症についてタイプ別に紹介していきます。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」
日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版
監修　医師　大亀路生

## あたまの体操
## 忍者のいたずら

出題・MISORA

※今月号の答えは7ページにあります。

## ちょっと教えて　からだとこころのQ&A

**Q 高脂血症と脂質異常症なにがちがうの？**

**A** 2007年以降は、「高脂血症」を「脂質異常症」と名称が改められました。

従来は総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪のいずれかが高いか、HDLコレステロールが低いことがその診断基準とされていましたが、善玉のHDLコレステロールのみが高いために総コレステロールが高い場合も少なからず含まれていることや、HDLコレステロールが低い場合を「高脂血症」と呼ぶのは適当でないことなどから変更されています。

とはいえ、脂質が高い状態を指す「高脂血症」という名称も間違いというわけではありません。

## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

### 股関節ストレッチ（内転筋）

今回のワンポイントは股関節（ももの内側）のストレッチです。痛みの出ない範囲で行いましょう!!

❶床に座り、足の裏と裏を合わせる。

❷背筋を伸ばしてから出来るだけ両足を骨盤に近づける。

❸両膝を出来るだけ床に近づける。

❹余裕があれば、背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒す。（おへそから前に倒すように）20～30秒

## 組合員のひろば

### 浴衣

清瀬東支部 U・Iさん

小6になった娘の浴衣がようやく縫い上がりました！　数年おきに縫う今回はもう大人のサイズです。

## 核兵器要らない

山の頂上付近の宿から見渡した街なみが、一瞬に灰と化し、焼け野原となったことを想像し、現地ならではの体験ができました。

ひとりで分科会までの道のりを1時間半程歩き、戦争遺跡を目にしました。78年の歳月に埋もれた遺跡は多々あると思いますが、それでも郷土の方々の尽力で大切に保存、保全で後世に残す努力に感謝します。

戦争はどちらが仕掛けても、正義の戦争は有りません。ひとたび戦争が始まれば原発は一番の標的になり、防ぐ手立ては先制攻撃となります。ですから核戦争は避けられないのです。

核不拡散を主張する人たちは理性があれば最悪の事態は避けられる、と期待を口にしますがそれは無理というものです。核不拡散の考えは、既に破綻しています。核保有国、核の傘に期待する国は目を覚ます時です。

核の悲惨を知らないのか日本も核の共有をすべきと、軽々と公言し、平和憲法を非現実と決めつける議員もいます。

地球時間は地球が壊滅するまでの時間、それは短針と長針が重なる12時です。今は、100秒から10秒縮まり90秒前になったそうです。現実を直視していないのはどちらかは、明白でしょう。

地球に住む全ての生命のため、核兵器は要りません。一刻も早く、日本を核兵器禁止条約に参加させる包囲網の構築が喫緊の課題になってます。

（大沼天神支部　鈴木敏史）

| 支部ごとの組織状況 | 支部 | | 8月の加入者 | 組合員総数 | 8月の出資金 人数 | 8月の出資金 額（円） | 出資金総額 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 小平 | 一中 | 1 | 581 | 5 | 25,000 | 9,591,000 |
| | | 二中 | 0 | 284 | 0 | 0 | 7,290,000 |
| | | 三花 | 0 | 460 | 0 | 0 | 22,956,000 |
| | | 四中 | 0 | 214 | 0 | 0 | 6,855,000 |
| | | 五中 | 0 | 203 | 0 | 0 | 11,772,000 |
| | | 上水 | 0 | 122 | 0 | 0 | 9,765,000 |
| | | 大沼天神 | 0 | 506 | 1 | 10,000 | 10,560,000 |
| | | 美園萩山 | 0 | 822 | 0 | 0 | 48,431,500 |
| | | 事業所 | 5 | | 37 | 312,500 | |
| | 清瀬 | 東 | 2 | 2,061 | 25 | 657,500 | 80,318,500 |
| | | 西 | 4 | 1,247 | 19 | 176,000 | 68,364,500 |
| | 東村山 | 中央 | 2 | 895 | 21 | 725,000 | 32,429,000 |
| | | 美住富士見 | 1 | 310 | 1 | 5,000 | 5,455,000 |
| | | 野火止 | 2 | 719 | 4 | 20,000 | 22,115,500 |
| | | 北山 | 0 | 305 | 1 | 15,000 | 11,258,000 |
| | 東久留米 | 東 | 1 | 591 | 5 | 30,000 | 21,489,500 |
| | | 中央 | 0 | 1,277 | 9 | 108,000 | 27,135,500 |
| | | 西 | 3 | 910 | 5 | 35,000 | 30,273,000 |
| | 西東京 | | 1 | 1,116 | 9 | 290,000 | 21,860,000 |
| | その他 | | 1 | 1,084 | 9 | 71,000 | 29,265,000 |
| 合計 | | | 23 | 13,707 | 151 | 2,480,000 | 477,184,000 |

## 理事会だより

**55期第3回定例理事会**
**日時・8月30日（水）**

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

**【報告事項】**

**1 経営活動報告**

7月の経常利益は58万円赤字、予算差418万円未達、前年差276万円の減益。累計で1708万円の黒字、予算差1930万円の超過、前年差2197万円の増益でした。発熱の患者対応が増加し医科の外来収益が予算を上回り、健診・予防接種など保健予防の収益が大幅に予算を超過しました。歯科の自費診療が好調だったことで事業収益全体で177万円予算を超過しました。しかし支部活動費や会費などの支払が月後れで発生し、その分利益は予算を下回りました。

**2 償却資産等購入申請**

清瀬診療所で電気保安監視設備の入替（68万円）、みその歯科で診療ユニット2台入替（582万円）について承認しました。さらに10万円を超える修繕として、北多摩クリニックでレントゲン装置のスポット点検（17万円）を承認しました。

5ページ「あたまの体操」の答え　左上から「がくえんさい」「あまのじゃく」「いざかや」「かざみどり」「かげむしゃ」しちふくじん」「しょうちくばい」「しろしょうぞく」

保健生協で夢を語ろう

# 3年ぶりに現地へ！ 原水爆禁止世界大会in長崎

# まずは見て知ることから

**3つの地域から4人の代表が3年ぶりに原爆が投下された長崎を訪れ、様々な思いと、あってはならないものの存在をさらに強く感じて、平和への願いを持ち帰ってきました。参加者のみなさんから感謝の意を込めて、派遣の感想をお送りします。**

## 戦争、核兵器、そして原発 悲惨なことを二度と起こさない

### 安心な未来へ

（清瀬西支部　和田　薫）

「原発ゼロをめざして」という分科会に参加しました。原発は福島の事故以来私の重大関心事です。国民の暮らし、後遺症等に不安を覚えています。

原発は、電気の製造能力には優れているかも知れませんが、始末の悪いゴミ・汚染水が出すぎます。ゴミの問題は、いまだ解決策が見えておりません。

現在、世界の本流は平和と核兵器廃絶を望んでおり、脱原発と「核対核」「軍事対軍事」に反対し、世界平和を推進していこうではありませんか。私たちの身の回りには、発電に好都合な水、太陽、風、地、海などがあります。国は本気で研究して欲しいです。

軍備にあれほどお金をかけるのなら、多少でも生活、福祉に予算をまわして欲しいと思います。原発はゴミでダメ、火力発電はCO2でダメ、今、ペロブスカイトという優れモノの太陽電池が開発されています。とても薄くて折り曲げることも出来、例えば窓に貼る、屋根に被せる、壁に貼るなど。国産で最良の物と思います。私個人ではこれだ！と思っています。

ノーモアヒロシマ・ノーモアナガサキ・ノーモアヒバクシャ・ノーモアウォー・原発はこれで終わりに。

### 過去を振り返り今こそ

民医連と関わり25年弱、今回初めて原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。台風によりいろいろな変更があった大会でしたが、参加して本当に良かったと思います。

40年前、中学の修学旅行で広島を訪れ、原爆について学び、被爆者の話を聞き、『二度と繰り返しません』と原爆供養塔の前で誓ってきましたが、ではその後何かしたかと問われると、何もしてこなかった様に思います。

今、ロシアはウクライナを攻撃し続け、核兵器の使用を匂わす発言をしています。終戦から78年経った今も戦争が起こり、核廃絶に至っていないのが現状です。では私たちの『戦争と核兵器のない世界にする』という行動は無意味なのでしょうか。

今回、核保有国や10代の若者の中にも核廃絶を訴える人はたくさんいることを知り、私は未来のためにも更に声を大にして、核廃絶を訴えていかなければと思いました。

そして、今後再び原水爆禁止世界大会に参加し、世界の方々と結束を高めたいと思います。（みその歯科　歯科衛生士　近藤　智子）

### 知ることは希望

台風接近というトラブルもあり、分科会や閉会式の日程が短縮されながらも無事参加してきました。

開会式・閉会式では日本だけでなく、世界中から活動している方々が核廃絶について熱く語られ、その参加者の熱意に圧倒されてしまいました。

核廃絶。こんな悲惨なことはもう起こしてはいけない。「平和とは」ということに対して考えることを忘れてはいけないのだなととても強く感じました。

被爆者代表の「私たちには時間がない」という一言がとても心に響きました。

「平和危機と気候危機」という分科会に参加しました。気候変動と原水禁？と思いましたが、講師の武本先生の活動や辺野古基地行動などニュースだけでは知り得ない事を聞くことができ、あっという間の2時間でした。このような活動に対して何もできない自分でしたが、最後に先生の仰った「知ることは希望」という言葉にとても力づけてもらいました。

本を購入しました。西東京生協歯科の図書コーナーに置いてありますので、来院された際には是非ご覧になってください。（西東京生協歯科　歯科衛生士　池田　祥子）

## 西東京生協歯科　西東京

〒202-0001
西東京市ひばりが丘2-6-29
電話 042-439-0071
FAX 042-439-0085

| 曜日＼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・吉川<br>[訪問]飯村 | 小石・吉川<br>[訪問]飯村・島崎 | 小石<br>松田(月2回) |
| 火 | 長谷川<br>飯村<br>[訪問]小石・渡邊 | 長谷川<br>飯村<br>[訪問]小石・渡邊 | |
| 水 | 小石・会沢<br>飯村(月3回) | 第1・2・4休診<br>小石(第3・5)<br>飯村(第3・5) | |
| 木 | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川 | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川 | |
| 金 | 小石・伊波<br>飯村(10:30～13:00)<br>[訪問]吉川 | 小石<br>飯村(15:00～18:00)<br>[訪問]吉川 | |
| 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
小平市美園町1-2-16
電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

| 曜日＼受付時間 | 午前8:50～11:30 | 午後2:20～4:30 |
|---|---|---|
| 月 | 小野田(内)●<br>小松(内) | 小野田(訪問)<br>山本(糖)● |
| 火 | 定(内)<br>木嶋(内1・3)<br>谷口(糖2・4)● | 永田(糖)●<br>小野田(訪問午前/午後)<br>大沼(内・呼)(2:20～6:00) |
| 水 | 井上(内・呼)<br>小野田(訪問午前) | |
| 木 | 松田(内) | 今村(内・消) |
| 金 | 小野田(内)●<br>竹中(内・呼) | 高橋(内・循)<br>鈴木(糖)●<br>小野田(訪問) |
| 土 | 小野田(内1・3)●<br>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
東久留米市本町3-3-23
電話 042-471-2291
FAX 042-472-0131

| 曜日＼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)<br>※2・4・5は休診 | |
| 水 | 橋爪(内) | 橋爪(内)<br>※第5は休診 | |
| 木 | 三輪(内) | 大道寺(内)<br>松原(訪問)<br>三輪(訪問) | 大道寺(内) |
| 金 | 橋爪(内) | 橋爪(内) | |
| 土 | 橋爪(内1・3・5)<br>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。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。

## みその歯科　小　平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16
電話 042-347-3680
FAX 042-342-7250

| 曜日＼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<br>[訪問]高橋 | 中野・原田・久保・齋藤<br>[訪問]高橋 | |
| 火 | 高橋・松田・原田・久保<br>[訪問]齋藤・伊藤 | 松田・原田・高橋<br>12:30～3:30・久保(隔週)<br>[訪問]齋藤・伊藤 | 中野・松田 |
| 水 | 中野・原田・久保(1・3・5)<br>[訪問]久保(2・4) | 中野・原田・久保<br>(1・2・4は休診) | |
| 木 | 原田・高橋<br>松田(1・3・5)<br>[訪問]中野 | 12:30～3:30<br>高橋・松田・久保<br>[訪問]中野・原田 | 久保<br>松田 |
| 金 | 中野・久保(1・4)・原田(1・3)<br>会沢(2・4・5)・伊藤<br>[訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4) | 会沢(2・4・5)・中野<br>久保・伊藤・原田(1・3)<br>[訪問]桐原・原田(2・4) | |
| 土 | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)伊藤(毎週)<br>[訪問]桐原・中野(隔週) | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)伊藤(毎週)<br>[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**

- さいと訪問看護ステーション …… tel.042-346-1661／fax.042-346-1668
- さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所 …… tel.042-491-1255／fax.042-496-7004
- さいと訪問看護ステーション 東村山事業所 …… tel.042-393-6518／fax.042-393-6554
- 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
- ケアプランセンターきずな …… tel.042-496-7815／fax.042-496-7816
- 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

**生協事務所**

- 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

**協力**

- 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
東村山市本町4-2-32
電話 042-393-5903
FAX 042-395-5612

| 曜日＼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)<br>訪問診療 | |
| 火 | 片山(内)<br>訪問診療 | | |
| 水 | 太田(内科) | 太田(糖尿)<br>訪問診療 | |
| 木 | 徐(内・消化器)<br>三谷(糖尿) | 吉田(内科・循環器)<br>松井(内・神経内科) | 吉田(内科・循環器) |
| 金 | 徐(内)<br>訪問診療 | 古谷(内・呼吸器)<br>訪問診療 | |
| 土 | 星(内・呼吸器2)<br>赤羽(内・呼吸器4)<br>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
清瀬市上清戸2-1-41
電話 042-496-7760
FAX 042-496-7761

| 曜日＼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<br>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<br>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・高齢者健診を実施中。ご予約はお早めに。

## 清瀬診療所　清　瀬

〒204-0021
清瀬市元町1-13-27
電話 042-493-2727
FAX 042-493-2751

| 曜日＼診療時間 | 午前9:00～12:00 | 午後2:00～4:30 | 夜間5:30～7:30 |
|---|---|---|---|
| 月 | 穂苅(内) | | |
| 火 | 大亀(内)<br>相引(内) | 大亀(内) | 大亀(内)<br>(17:30～19:30) |
| 水 | 穂苅(内)<br>内視鏡検査 | 大亀(内・予約) | |
| 木 | 大道寺(内)<br>阿部(健・内) | 桑木(循・予約)<br>阿部(内・更年期) | |
| 金 | 大亀(内)<br>伊藤(内・予約のみ)<br>内視鏡検査 | 伊藤(内) | 大亀(内)<br>(17:00～19:00) |
| 土 | 伊藤(内)<br>(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。
- 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。
- 訪問診療を行っています(火・水・木・金)