

西都保健生協の
組織現勢

(2023年11月30日現在)

- 組合員数……………13,370人
- 出資金総額…………4億7,511万円
※一組合員平均35,536円

西都保健
生協だより

きずな

No.625 2023年12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>



その人にあつた
医療と介護

がんを患った一人暮らしの高齢者のA氏、70歳まで働き、病気の発症を機に退職。がんの積極的治療は望まず、年金でその日暮らしの生活を送っていました。他人には頼りたくないといふヘルパーなどのサービスを拒んで一人暮らしを頑張っていました。いよいよ、がん末期の状態となり、医療が必要な状態となりましたが貯金はなく、訪問看護はお金がかかるからとお断りされました。

具体的にくらぐらいうちなら訪問が可能か話し合い、手探り状態で訪問が始まりました。食にはお金をかけていたA氏でしたが、洗濯機がなく下着やタオルは手洗いで、動けなくなってきたら看護師がケアのあとに洗ったりすることもありました。西都保健生協のケアマネジャー、ヘルパー、往診が入り、何かの時に立ち寄ってくれたり、本人が気がかりだった死後のお金の相談にケアマネが乗っていたり、

生活保護を受給している60代のB氏は身寄りがいまません。10代で統合失調症を発症し、パートナーがいた時期がありました。すでに他界、看取った思い出の自宅が今でも大切な場所です。

大切なもの

短い期間ではありませんでしたが、サービスとは違うつながりでA氏を西都のチームで支えるお手伝いをさせていただきました。

お金の心配がなければ、もう少し早く制度の活用ができていたらと思うところは多々ありました。

気持ちでつながる
西都のチーム

生活の質にこだわり 地域の資源につなぐ

SDH 健康の社会的決定要因 の視点で支える ● さいと訪問看護ステーション



▲ フットケアしながらコミュニケーションも

1面の続き

生活の質にこだわり 地域の資源につなぐ

SDHの視点で支える
さいと訪問看護
ステーション

部屋は床が見えないほど食べ物の残骸やゴミが積まれている状態でした。外出中に急に歩けなくなりふらふらしていたりすることもあり、心配した地域活動支援センターの方から、訪問看護の依頼がありました。



地域の資源につなぐ

生活保護のワーカー、市の保健師、地域活動支援センターのスタッフとともに、大事な思ひ出の部屋の見えない床を見えるように掃除をし、生活する場を整えることから始めました。病状を観察し始めると、糖尿病の数値が驚くほど悪くなっていました。薬の不規則な服用や、一度にバナナ1房、時にはピザ3枚、炭酸飲料水を1リット

ル飲むといった暴食など原因は明らかです。

配食サービス、デイサービス、ヘルパーさんの食事作り支援、社協の栄養士さんからの栄養指導、訪問薬剤師導入など多方面から支援をいただきB氏の病状はじきに安定していきましました。

B氏はローン可能な銀行カードで引き落としを繰り返して残高がマイナスになっていくことに気づかず、知らず知らずのうちに借金をしている形になっていました。また必要な支払いを忘れたり、支払い方がわからなかったり、生活費のやりくりが本人だけではうまくいかないこともあり、地域の福祉権利擁護事業につなげました。今は糖尿病の



数値は安定し、週2回のデイサービス、得意な英語の勉強、時々好きな宅配サービスを利用し生活を楽しくしています。

誰もが地域で暮らすことができるよう、制度やサービスを知り、多方面でつながり、包括的なケアをしていくことも私たちの役割だと考えています。

(所長 鈴木明理)

つい このまえ
お雑煮も食べた
ような気がする...



まんが・波来土

日本高齢者大会in東京に参加して

ユニークな高齢期の生きがいと文化活動

今年の高齢者大会は7年ぶりに東京で開催されました。私は11月12日の日曜日に行われた分科会に参加のため、西巣鴨にある大正大学へ行きました。

「高齢期の生きがいと文化活動」をテーマにした分科会では、最初に登壇されたのは愛知年金者大学というユニークな活動をされている方でした。県年金者組合の主催で、美術館、博物館を訪ねたり、映画観賞会を開くなど

多彩なイベントを長期間続けてこられた報告をされました。

つづいて

短歌講座。短歌作りで豊かな高齢期を過しておられる5人の方からお話を聞き、さらに「短



西都保健生協から参加した清瀬・東村山の組合員さんたち
向かって右端が今井さん

歌の歩みと歌作りの基本」と題して、新日本歌人協会の、津田孝明氏の講座がありました。この日紹介された作品を3つだけ紹介致します。

★ガザの子の口元映る懸命に「ママ 撃たないで、僕うたが大好き」

★老い認めムリせずアワてずアキラメず知恵したたかに卒寿に迫る

★八十路とてうかつに呆けてなどおれぬ
また戦前と見紛うこの国
(清瀬西支部 今井孝子)

★★★
今年の高齢者大会は東京での開催だったことで、西都保健生協から20人以上の組合員が参加しました。全国の実践報告を受け、さらに活動が広がることに期待されます。

事業所
だより

Vol.20

腹部エコー検査について 富士見通り診療所
特定健診を活用しましょう

特定健診を終了している自治体も出始め、みなさまのところにも健診結果が戻ってきていますでしょうか。その中にはメタボリックシンドロームの基準に該当・非該当・予備群該当などと書かれていませんか。メタボリックシンドロームの判定とその後の治療についてお話しします。

メタボは治療が必要？

CMなどでも「メタボ」という言葉をよく耳にしますね。メタボリックシンドロームのことで、内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質代謝異常、高血圧のうち2つ以上を合併した状態です。メタボリックシンドロームの定義を満たす場合、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が相乗的に高くなることから、予防・治療の対象となります。また、脂肪肝の方はそうでない方と比べると癌になりやすいと言われており、糖尿病の死因調査では、肝疾患が13・3%と全体の8分の1に上っています。

脂肪肝って
肝癌になるの？

以前はC型肝炎やB型肝炎の方が肝臓がんになりやすいと言われてきました。

しかし、近年ウイルスに感染していない肝臓がん患者が増加傾向にあります。

「脂肪肝」って聞いたことはありますか？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が溜まった状態のことをいいます。脂肪肝と診断

されても「自覚症状はないし、病気じゃないから」とそのまま放置する人がいますが、そのまま



でいいのでしょうか？

脂肪肝になると、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中等を引き起こす可能性が高まります。そのほか中性脂肪が組織を圧迫し炎症を起こし肝細胞が壊死します。その後肝臓が硬くなる肝硬変となり、そして肝がんへと進行することがあるのです。

アルコールを飲まない方で脂肪肝の患者のうち肝硬変や肝がんに行き着く可能性のある方は日本に100〜200万人もいると推測されています。脂肪肝の改善には食事や運動など生活習慣の見直しが必要です。

腹部エコーって何？

富士見通り診療所では腹部超音波検査（腹部エコー検査）を行っており、肝臓、胆のう、膵臓、腹部大動脈、腎臓、膀胱などを観察することができます。「超音波」によりお腹の中の様子を画像化する検査なので、CTやレントゲンとは異なり放射線被ばくの心配はありません。超音波を通してやすくするゼリーを塗って、プローベという機械をお腹にあてて検査します。検査時間は20分程度で、痛みなどはありません。

女性の方の中には、腹部に検査機器をあてられることに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、当院では女性の検査技師も検査を行っております。

腹部エコー検査機器も、組合員みなさんのご協力で購入・運用しております。是非、ご活用ください。（看護師長 雨田はるみ／事務長 小林博人）



女性の菅原検査技師です

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

7

清瀬診療所 管理栄養士
飯塚 理恵

脂質異常症④

高コレステロール血症の食事

LDLコレステロールの上昇を抑えよう

表1

適正なエネルギー 摂取量計算例

適正体重の目安

身長(m)×身長(m)×22(BMI)

例) 身長160cmの場合

1.6m×1.6m×22=約56kg

1日の適正エネルギー摂取量

標準体重×身体活動量(下記より選ぶ)

A, 軽労作(デスクワーク、主婦など)

25～30kcal

B, 普通の労作(立仕事が多い職業)

30～35kcal

C, 重い労作(力仕事の多い職業)

35～40kcal

例) A, 軽労作の場合

56kg×25kcal=1,400kcal

C, 重い労作

56kg×40kcal=2,240kcal

肉類の脂身や鶏肉の皮、乳脂肪などには、血中コレステロールを上上げる飽和脂肪酸

飽和脂肪酸、
トランス脂肪酸の
摂取量を減らす

前月号でご説明したご自身の適正体重とエネルギー摂取量を左の表(表1)で確認してみましょう。

適正体重と
エネルギー摂取量

食品から摂るコレステロール量は1日200mg以下

コレステロールを制限
して数値の改善を確認

が多含まれます。トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングなどを使った食品や市販の揚げ物などに含まれています。上記使用した食品の摂り過ぎに注意しましょう。



コレステロールのほとんどは肝臓で作られますが、コレステロールの多い食品の摂取により小腸からコレステロールの吸収が増え、血中コレステロール値が上昇します。血中LDLコレステロールが増えすぎると、コレステロールが血管の壁の内部に入り込み動脈硬化が進行します。LDLコレステロールを下げるため、お勧めの食事の工夫を紹介します。

1日に大さじ1～2杯程度の植物油(オリーブ油、えごま油、亜麻仁油など)を摂ります。ドレッシングやマヨネーズの使いすぎは注意が必要です。

不飽和脂肪酸を
摂取するために

レバニラ炒め(150mg)／親子丼(380mg)／オムレツ(320mg)／ショートケーキ(90mg)

を目標にします。コレステロールを多く含む肉類の脂身、鶏卵、内臓類(レバーやモツ)を制限し、数値が改善すれば食事でコントロールができる可能性があります。魚介類は魚卵や小魚の摂り過ぎを防ぎましょう。コレステロールを含む食事の例

脂肪酸

飽和脂肪酸

- ・ラード、バター、肉の脂に多い
- ・常温で固まる
- ・摂り過ぎると血液中のコレステロールや中性脂肪増加の原因になる

※摂り過ぎに注意



不飽和脂肪酸

魚油や植物油に多い。常温で固まりにくい。血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させる。

一価不飽和脂肪酸

体内で作れる

オメガ9

オレイン酸

オリーブ油など

適量摂る

多価不飽和脂肪酸

必須脂肪酸→体内で作れない

オメガ3

DHA, EPA

αリノレン酸

魚油(さばいわし)

亜麻仁油

しそ油

○摂取を勧める

オメガ6

リノール酸

アラキドン酸

コーン油

サラダ油

○摂り過ぎに注意

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

n-3系多価不飽和脂肪酸を摂るようにする
中性脂肪と同様、食物繊維を多くとるには、玄米、麦や雑穀米、全粒粉パンなどとし、毎食2皿程度の野菜類・海藻・きのこ・こんにゃく類を摂ります。



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



※小冊子の答えは7ページにあります。

出題・MISORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q&A



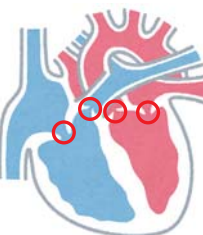
健診で「心雑音あり」と記載がありました。どうすればいいですか？

A

心雑音とは、胸に聴診器をあてた時に心臓から聞こえる心音以外の「ザー」などの音のことです。自覚症状がない場合も多く、健康診断で初めて指摘される方が多いです。心雑音の代表的な病気の一つに「心臓弁膜症」があります。「心臓弁膜症」は心臓の弁の締まりが悪くなり血液が逆流

したり、弁が硬くなることで心雑音が聞かれます。放置すると心不全になる場合があります。健診結果などで指摘された場合は医療機関に受診し、心臓超音波検査を受けましょう。

○の部分が心臓の弁



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

下のポイントを
確認しよう

膝の上げ下ろし体操

皆さんこんにちは！ 今回のワンポイントは股関節の体操です。歩く時の歩幅を広げたり、腰痛、膝痛の予防に効果的です。痛みの出ない範囲で行いましょう！



準備



イスや壁に軽く手を置く。

1



①股関節の高さまで膝を上げる。

2



②膝を後ろに引くをリズムカルに繰り返す。(10回～20回)

注意するポイント

膝を上げる時 膝を後ろに引く時



支える側の膝を曲げない



健康 チャレンジ 応援号

仲間が広がる健康チャレンジ

自分も続けられる! みんなも一緒に続けられる

11月から始まった健康チャレンジも間もなく2か月です。みなさんは楽しく取り組んでいますか? 「途中でできなくなっちゃった」「まったくはじめてないよ」という方も大丈夫です。これからぜひ取り組んでみてください。期間に限らず継続することが目標です。期間終了後も続けていけるといいですね!



こんな風に工夫して楽しく記入しています



若さの秘訣は楽しんでチャレンジ!

今年小平の各支部の健康チャレンジを紹介しよう。
今年度は5支部あわせて141名がチャレンジ中です。そのうち小平の支部からの参加人数は39名。全体の3割近くを占めています。

知られざる元気の秘訣

インタビューをしてみると、日ごろから忙しいのにいつも元気。その秘訣

は? と気になっていた方々の暮らしの中の工夫を垣間みることができました。運動、食生活、人と会う、人と楽しむ。毎日のちょっとした積み重ねが原動力になっているのがわかります。

こんな風にチャレンジしています。

①目標・毎日7000歩ウォーキング
毎朝の犬の散歩で雨にも負けず25

00歩ほど歩く。その他週1回の新聞配達。友人と週1回会う。家の買い物を担当して近所のスーパー往復など工夫して歩く。現在の達成率80%ぐらいかな。(79歳)

②目標・塩分チェック／ウォーキング
毎日6〜7000歩
塩分チェックはお味噌汁、煮物など塩分測定器「しおみくん」で測定。いまのところ「ふつう」ですが、もっと味に工夫をして「うすい」にしたい。現在の達成率は50%。

ウォーキングは100%達成。昔は走っていたけれど膝を悪くしてから競歩に切り替えたの。運動は好き。だから動きは結構素早いよ! (81歳)

③目標・スクワット30回、かかと落とし15回。体重を測る。
達成率60%ぐらいかしら、1月に10回は行いたいと思っているの。(74歳)

④目標・ウォーキング毎日6000歩
／新聞の音読
小金井公園へ散策7000歩、ニュース配りで7000歩、買い物はなるべく徒歩で。機会をみつけて歩くようにしています。ウォーキングの達成率は、100%よ! (78歳)

組合員のひろば

続・紙上
文化祭

真空管アンプ・シングル 205D



真空管アンプ・プッシュプル 2A3

子どものころ手の届かなかった真空管を、リタイアしてから購入。自分でアンプを作り、その音の魅力にはまってしまうました。ときどき、地域センターの音楽室で聞いています。

癒しの音に魅せられて

東久留米市 大野 英男さん

	支 部	11月の 加入者	組合員 総 数	11月の出資金		出資金 総 額	
				人数	額 (円)		
支 部 ぐ と の 組 織 状 況	小 平	一 中	2	571	5	35,000	12,406,000
		二 中	0	273	0	0	7,075,000
		三 花	0	441	1	60,000	22,956,000
		四 中	1	209	2	105,000	6,785,000
		五 中	3	196	5	55,000	11,555,000
		上 水	1	118	5	25,000	9,670,000
		大沼天神	1	494	5	45,000	10,315,000
		美園萩山	0	802	2	30,000	45,799,000
	事 業 所	3		35	317,500		
	清 瀬	東	2	2,012	21	264,000	79,542,500
		西	15	1,222	35	346,000	68,004,500
	東 村 山	中 央	8	885	24	195,000	32,574,000
		美住富士見	2	302	3	30,000	7,400,000
		野 火 止	5	697	6	35,000	18,750,500
		北 山	3	302	4	25,000	13,616,000
	東 久 留 米	東	3	579	13	130,000	21,554,500
		中 央	2	1,248	8	83,000	27,034,500
		西	0	894	6	2,115,000	30,132,500
	西 京	3	1,082	10	70,000	21,620,000	
	そ の 他	0	1,043	8	45,000	28,323,000	
合 計		54	13,370	198	4,010,500	475,113,000	

組織強化月間で得たもの

10月11月は組織強化月間として様々な楽しい取り組みを広げて仲間増やしと出資金の増資の目標を掲げて取り組んできました。4月からの累計で前年を超える220名の仲間が新たに加わりました。

今年度は7月末に出資金の残高通知を送った結果、すでに亡くなった方や遠方に引越され事業所を利用して

きない方の脱退する手続きをとっています。その数は500名を超えました。脱退時には「出資金を役立てて」と寄付に回したり、ご家族が代わりに加入したり、増資してくれたり、そういう方が4割近くにのぼります。

これは生協への評価だと受け取れます。これから一緒に仲間を増やしていきましょう。

理事会
だより55期第6回定例理事会
日時・11月29日(水)

清瀬・生涯学習センター7階をメイン会場とし、リモートを活用した会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

10月の経常利益は1929万円の黒字、予算差395万円超過、前年差534万円の増益でした。7か月累計では4327万円の黒字、予算差2701万円超過、前年差1820万円の増益でした。

2 上半期のまとめと監査

上半期のまとめと監査報告を受け、経営の現状とコロナ前に迫る活動の広がりを確認しました。

3 償却資産等購入申請

清瀬診療所のG.R付高圧気中不可開閉器×線画像読取装置／無散瞳眼底カメラ、以上3点買換えについて全員一致で承認。

増益でした。秋口から流行したインフルエンザの早めの予防接種が400万円以上予算を超えましたが、歯科外来医科往診と健診の収益、介護収益が予算を大きく割り込み、事業収益全体で304万円予算未達となりました。費用ではスタッフ不足による人件費や委託費の抑制で経常利益が予算超過となりました。

薬剤師
募集

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。

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・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [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(月1回) [訪問]飯村・砂川	伊波・小石(月1回) [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00～18:00) [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

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・備) 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) ※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) 三輪(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。

● 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

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・久保 [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(1・3・5) [訪問]久保(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。

● 予約制ですが、急患の方はご相談ください。

● 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

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

● 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

● 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

● かるかも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

● 東村山協議会 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	徐(内・消化器) 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、エコー検査もしています。

● 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・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

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	穂苅(内)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	穂苅(内) 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内)	桑木(循・予約) 阿部(内・更年期)	
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。

● 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)