

西都保健生協の 組織現勢

(2024年6月30日現在)

- 組合員数 13,047人
- 出資金総額 4億5,863万円
※一組合員平均35,149円

西都保健 生協だより きずな

No.632 2024年7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>



▲みその診療所では多職種で、住み慣れた地域で自分らしく役割を持って暮らせるまちづくりをめざしています

西都保健生協では、2030年ビジョンとして『誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり』を目指してさまざまな働きかけを行

医療機関に持ち込まれる問題の2〜3割は、孤立や貧困など様々な社会的問題ともいわれています。社会的問題を解決していくためにおこなわれるのが『社会的処方』で、単に症状を治療するだけでなく、患者の健康と福祉の問題の根本原因に対処する方法です。

暮らしの保健室（注2）は新宿区で秋山正子訪問看護師が創設しました。だれでも健康や介護、暮らしの中のさまざまな困りごとを相談できる場となっております。今は全国的な取り組みとなっています。みその診療所では、2022年から「熱中症予防の学びの会」「理学療法士による体操」

「困りごと相談会」を『1日だけの暮らしの保健室』として開催し、2024年5月からは、市内の公共施設なかまちテラスで、月に1回開催し始めました。

①暮らしの保健室 定期開催に挑戦!

つております。みその診療所でも、『社会的処方』（注1）ができるよう、地域とのかわりをもとめてさまざまなことに挑戦してき

住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい

社会的処方への挑戦 ● みその診療所

先日発表された全国合計特殊出生率は1.2、東京都は0.9とはじめて1.0を下回る結果となりました。この結果からは、人口減少が加速し、支える人が不足してくることを意味しています。この先、1人では解決が難しい問題が生じたとき、私たちは、どのように対応したらよいのでしょうか。

みその診療所 社会的処方への挑戦

- ① 暮らしの保健室（月1回）
- ② 通所リハビリテーションから地域へ
- ③ 子ども食堂で歯ブラシの配付
- ④ 相談窓口から橋渡しのかかわりへ

2面に続く



1面の続き
**住み慣れた地域で
 自分らしく暮らしたい**

社会的処方への挑戦
 ●みその診療所

②通所リハビリテーションから地域へ

市内4カ所の内1つをみその診療所が運営している要介護・要支援者向けの通所リハビリテーションは、専門スタッフ(理学療法士・作業療法士・介護福祉士)による半日型で行っています。このスタッフなどが、健康講座・班会などにも参加し、地域での健康の維持増進への支援から、みなさんとのつながりができるような挑戦しています。

③子ども食堂で歯ブラシの配付

子ども食堂のお弁当に、歯ブラシをつけるという活動は今年で3年目を迎えます。歯ブラシの提供が目的ではなく、子どもの口腔からSDH(健康の社会的決定要因)を考え、地域間格差(多摩地域と23区)・経済的格差・社会的支援等への取り組みのひとつと考えています。他の団体と一緒に活動することで、様々な世代に向けた健康づくりの実践となりました。



▲看護師と相談員(社会福祉士)による暮らしの保健室です。生協らしく地域の班会へとつながった方も!

④相談窓口から橋渡しかかわりへ

また、診療所ではさまざまな相談を受けています。特に介護が必要になって、初めて介護保険を申請する時はみなさん苦労するようです。包括支援センターや居宅介護事業所などへつなげる際は、できるだけその人に合った方法でつなげる橋渡しのなかかわりを持つようにしています。

みその診療所の「住み慣れた地域で自分らしく暮らす」ための支援の一つは、この橋渡しかかわりです。英国ではリンクワーカー(つながりをつくる人)と呼ばれるそうです。地域共生社会の実現



まんが・波来士

にむけて、地域社会とゆるやかにつながり、リンクワーカーとして、主体的にかかわれるよう今後も研鑽に努めていきたいと思っています。(看護師・横山文子)

(注1) 西智弘「社会的処方 孤立という病を地域のつながりで治す方法」学芸出版社2020。
 (注2) 「暮らしの保健室」ガイドブック「相談学び安心交流連携(育成)」の場 日本看護協会2021。

マイナ保険証への一本化
紙の保険証を残してほしい

マイナ保険証の利用率が低迷するなかで、政府はさまざまな取り組みにより利用率の底上げを図っています。しかし、マイナ保険証の問題点が数々指摘されています。情報学の専門家からは「オンラインしか利用できない、あたりまえのようで大きな問題」として次のことが指摘されています。

現行の保険証に記載される健康保険の種類や名前など、医療機関に必要な情報がマイナンバーカードそのものには、一部の情報しか記載されていません。旧字体の名前が読み取れないといったトラブルもあり、現場の混乱は珍しくありません。6%程度の利用率でこの状態です。全員が利用となればどうなるか想像もつきません。対応にはインフラ整

備が必要です。通信インフラがダウンした場合も紙の保険証なら目視による確認ができますが、能登半島地震でマイナ保険証は役に立たないことが露呈しました。

こうした問題点の他にも、持ち歩きたくないマイナンバーの情報を通院のたびに持ち歩くものと一体化させる矛盾もあります。

さらにデジタル化に対応できない地方を中心に地域医療が危機にさらされています。マイナ保険証導入義務化直前の2023年3月に廃業した医院は1103件にのぼり現行の保険証が廃止される年度末には1000件の医院が廃業を決めているといわれています。

今の保険証を残せば済むことです。もっと声を大きく呼びかけていきましょう。

事業所
だより
Vol.28

清瀬診療所 呼吸器内科外来から 肺非結核性抗酸菌症って

非結核性抗酸菌とは、抗酸菌の中で結核菌とらい菌を除いた菌の総称で、肺に感染をおこしたものを肺非結核性抗酸菌症といいます。日本ではMAC菌が9割を占めており大半の方が肺MAC症と診断されています。

肺MAC症になりやすい人

肺MAC症は、特に中高年のやせた女性、いわゆる食の細い方たちが感染しやすいという特徴があります。また、過去に喫煙されていた方、肺に基礎疾患がある方、ステロイドなど免疫を落とす作用がある薬を飲んでいらっしゃる方も起こりやすいです。結核と違って人から人にはうつりません。

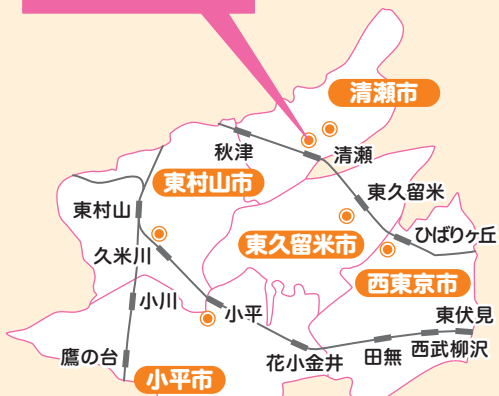
非結核性抗酸菌はもともと土や水の中など自然環境に広く棲んでいて、住宅周囲の土壌やシャワー、風呂などの居住環境からうつると考えられています。

症状や経過は人それぞれ

咳や痰が一番多く、症状がだらだらと続くことが特徴です。痰には血が



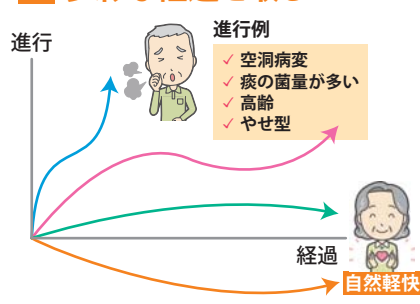
呼吸器内科
古内浩司医師



混じることもあり、さらには進行してくると、発熱、倦怠感、体重減少、息切れなどを伴うこともあります。ですが、一般的には症状は軽いことも多く、最近では、自覚症状はないものの健診の胸部レントゲンをきっかけに診断される方も増えてきています。

いずれにしても、症状だけでこの病気を疑うのは難しいので、前述のような症状が2週間以上続く場合には、一度受診して検査されることをお勧めします。また、患者さんによって進行の経過が大きく違うため、定期的

図1 肺MAC症は患者さんごとに多彩な経過を取る



なフォローをお勧めします。(図1)

長い目で通院を続けること

長い治療を行い、十分に効果が表れればようやく治療を終了できますが、残念ながら治療後に再発することも非常に多いことが分かっており、だいたい治療後4年までに40〜50%くらいの患者さんが再発すると言われています。

患者さん自身の感染しやすい体質は変わっていないので、身の回りの環境にいる菌に再度感染してしまうのです。そのため、この病気とは一生の付き合いとなりうることを

を理解し、治療を終えても定期的に通院して病状を把握することが重要です。

菌を避け規則正しい生活を

このように、患者さん自身の「かかりやすさ」がこの病気の理解には重要なのですが、なぜ一部の患者さんが感染しやすいのかは分かっておらず、抗菌薬による治療はできても医療の力で予防することは難しいのが現状です。

そのため、浴室はなるべく乾燥させて定期的に清掃を行う、農業やガーデニングなど土壌曝露を避けるなど、なるべく菌を吸入する機会を減らす工夫が重要になってきます。

また、十分な食事を取り、規則正しい生活、適度な運動を生活に取り入れ、生活面なるべくストレスをためないようにしながら、「気長に」この病気と付き合ってもらいたいと考えています。

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

13



西東京生協歯科 池田 祥子 歯科衛生士

糖尿病⑤ 歯周病と糖尿病

歯周病改善で糖尿病の改善や認知症の予防に

ポケットから出た炎症関連の化学物質が、血糖値を下げるインスリンの作用の邪魔をして、細胞内へのブドウ糖の取り込みを阻害し、血糖値を上昇させると考えられています。(図2)そ

うな歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を經由して体中に放出されています。中等度以上の歯周ポケットが口の中全体にある場合、そのポケット表面積の合計は掌(てのひら)と同じ程度と考えられています。歯周ポケットの中身はなかなか見えませんが、手のひらサイズの出血や膿が治療なしで放置されていると考えられるから、だ全体からも無視できない問題であることが理解できると思います。(図1)

歯周ポケットの炎症が…

最近では歯周病と糖尿病は密接に関連していると言われていています。歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も数多く報告されています。更に糖尿病の合併症の状態を調べる検査の中にも歯周病をチェックするための歯科受診が推奨されています。なぜ、歯肉の炎症である歯周病が糖尿病に関わってくるのでしょうか。

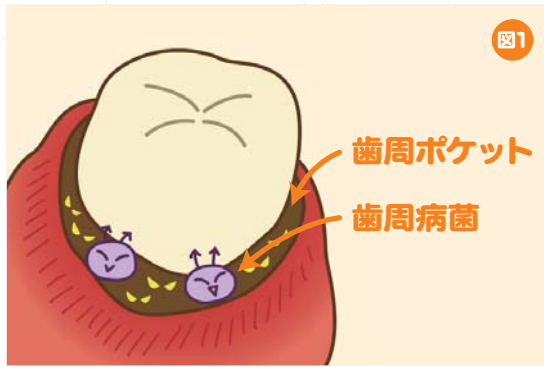


図1

歯周ポケット
歯周病菌

のため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。したがって糖尿病をもつ歯周病の患者さんに歯周治療を行うと、歯周組織で分泌される化学物質の量が減少し、細胞内へのブドウ糖の取り込みが増して血糖値が改善すると考えられています。一説によると歯周治療を定期的に行うと糖尿病の処方薬を一種類減らす効果になるという話もあります。

歯周病は成人が歯を失う最も多い原因で40歳以上の方の半数以上に認められる疾患です。口の中では全ての歯で同時に進行していくため、全ての歯周ポケットの深さを計測するポケット検査や、プラーク(歯垢)の付き具合の検査を行います。その他歯周ポケットの中に付着しているプラークや歯石を超音波振動機器や手用器具を用いて取り除くなどの歯周病治療が中心となります。歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響してきています。



歯周病は歯を失う病気

歯周病は成人が歯を失う最も多い原因で40歳以上の方の半数以上に認められる疾患です。口の中では全ての歯で同時に進行していくため、全ての歯周ポケットの深さを計測するポケット検査や、プラーク(歯垢)の付き具合の検査を行います。その他歯周ポケットの中に付着しているプラークや歯石を超音波振動機器や手用器具を用いて取り除くなどの歯周病治療が中心となります。歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響してきています。

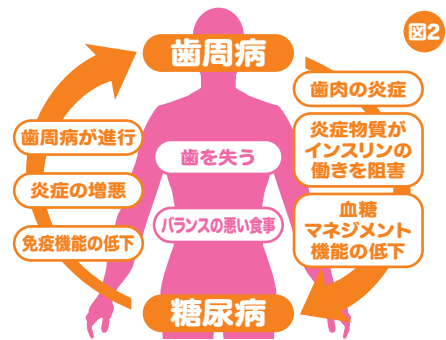


図2

あたまの体操

まちがいさがし



2枚の絵には間違いが7つあります。
探してみましょう!



※少人数の場合は、ページを折ります。

出題&イラスト・MISORA

いつでも
どこでも
だれでも

みんなの班会紹介

2

めざせ100歳班

小平・美園萩山支部

会場 ● 都立東村山福祉園

日時 ● 6月26日10:00 ~ 12:00



皆様のおかげで95回を迎えることができました。今月は先生に来てもらった踊りをどのくらい覚えているか、楽しみます。

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



肩入れストレッチ

今回のワンポイントは「肩入れストレッチ」です！
全身のバランスを整え、背中や肩こりの改善にとっても効果的です。

①イスに浅く座り、四股を踏むようにできるだけ脚を開き、両手は膝に。



肘は出来れば伸ばしたままで。
※肘を少し曲げた方が伸びるなら曲げてもOKです。

脚は出来るだけ開く。

②下半身はそのまま、肩を前に出しながら上体をねじる。※左右10 ~ 20秒



肩甲骨から前に押し出すイメージで行くと、背中～脇腹～ももの内側までたくさん伸びます。

手で膝をしっかり固定すると、とても効果的です。

注意点

膝が一緒に動かないように注意しましょう。



膝の動きです。



医療福祉生協の理念は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」の3つの柱です。しかし国ではPFASの原因追究の不十

分、健康より企業活動中心、武器輸出解禁紙の健康保険証廃止の推進等、健康や平和をないがしろにした内容を推進しています。

許していいのでしょうか？みなさんも声をあげていえると思います。生協の3つの理念と、西都ならではのスローガンを元に、活動を進めていきましょう。理事長として活動の先頭に立つこととしてあいさつに代えさせていただきます。



村田 靖
理事長

健康や平和を ないがしろにした 政策の転換求めて

西都保健生活協同組合は6月22日（土）東村山市立中央公民館で第58回通常総代会を開催し、実出席173名、書面議決19名、委任状11名の計203名の総代が出席しました。武城理事の司会の挨拶で始まり、5つの議案提案と討議を経て、全ての議案が賛成多数で可決、4つのスローガンを確認し終了しました。

第58回西都保健生活協同組合総代会を開催
2030年ビジョンに向けて組合員・職員とともに！



田中 恒
専務理事

医療介護と生協活動の 力で、その人らしく いきるを支えあおう

2023年度は他国の戦闘、政治資金裏金問題、物価高騰、能登半島地震など生命と生活が脅かされる危機的な情勢でした。西都保健生協の活動の特徴は、コロナ5類移行後の活動制限緩和で生協活動が広がりをみせ、残高通知の發送での脱退者増、2030年ビジョンの作成、地域や様々な団体とのつながり、づくりが挙げられます。少子高齢化や医療介護従事者不足、社会保障

崩壊の問題などの将来予想される危機に対し、2024年度は、2030年ビジョンの柱を元に活動していきます。ゆるやかなつながりから安心して暮らせるまちづくり、安定的な経営基盤と組織運営の確立、医療介護・健康づくりで自分らしくらせる地域づくり、地域社会と連携して誰も取り残されない社会をめざすために、生協の事業所と地域の生協活動がともに一つひとつ実践を重ねていきます。

今回の討論発言では班や支部の活動が仲間増やしや健康づくり、支援活動へとつながること、また訪問看護ステーション大型化の実現は利用者支援とともに働きやすい職場づくりとなるなど、2024年度方針の先駆けとなる活動として報告いただきました。マイナ保険証移行を食い止める活動の重要性も再確認できました。いのちと健康を守る活動を広げていきましょう！

スローガン

ゆるやかなつながりと豊かな活動で安心して暮らせるまちへ
安定的な経営基盤で組織運営を確立させよう
地域社会との連携で誰も取り残されない社会へ
戦争をなくし、平和と憲法を守ろう

ようやく再開 文化活動 ～仲間とだからできた活動～ 佐藤 洋子総代 ● 東久留米中央支部



東久留米中央支部の運営委員会では毎回にぎやかに発言があり、保健委員は体操指導を行い、個性豊かなメンバーで活動。この運営委員11名の関わりから文化活動の再開に繋がりました。1つは「東北支援コンサート」を他団体とともに開催し素晴らしい音色を楽しむことができました。2つ目は「春のつどい」で支部の交流ときずな配布者への感謝を伝える会です。オカリナやダンス、デュオ等盛りだくさんの内容でした。この原動力は何だろう？ お互いを活かしながら活動ができる仲間だからでしょうか。

訪問看護について ～ステーション大型化～ 鈴木 明理理事 ● さいと訪問看護ステーション



訪問看護は安心して自宅で過ごせるよう生活と医療の両面からお手伝いする役割があります。西都では昨年7月に3つの事業所が統合、実状は人材確保が困難で閉鎖する他事業所もありますが、西都では事業所間で職員同士の支援ができ働きやすい職場づくりになりました。また、自宅での高度な医療ケアが増えており看護師の質向上も必須です。西都の皮膚排泄に特化した認定看護師が大型化により3つの事業所へ支援・指導することができます。利用者にも職員にも経営的視点からもメリットのある大型化となりました。

※5ページ「あたまの体操」の答え 太陽の目、一番右の雲の形、岩の数、左の子の盾の太さ、水鉄砲の色、バケツの色、右の子のシャツの水濡れ

組合員のひろば

折り鶴50羽で菊の花と葉を作りました



折り鶴でつくる生け花

小平・美園萩山支部アナベル班

支部	6月の加入者	組合員総数	6月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	567	0	0	9,276,000
	二 中	0	267	0	0	7,045,000
	三 花	1	433	1	10,000	22,728,000
	四 中	0	201	0	0	6,740,000
	五 中	0	184	0	0	10,420,000
平	上 水	0	112	2	10,000	9,610,000
	大沼天神	1	473	1	5,000	10,260,000
	美園萩山	0	785	2	10,000	39,356,500
	事業所	3		30	247,500	
清瀬	東	2	1,968	22	788,500	85,828,500
	西	3	1,175	13	156,000	69,079,500
東村山	中 央	0	871	14	415,000	30,439,000
	美住富士見	0	295	0	0	7,340,000
	野 火 止	0	683	1	5,000	18,440,500
	北 山	0	291	0	0	13,211,000
東久留米	東	0	564	2	15,000	21,609,500
	中 央	0	1,217	8	103,000	26,230,500
	西	0	876	0	0	20,772,500
西 東 京	3	1,054	8	50,000	21,275,000	
そ の 他	0	1,031	7	40,000	28,966,000	
合 計	13	13,047	111	1,855,000	458,627,500	



第58回 通常総代会 討論発言集



**笑って楽しく健康体操
～組織4課題も達成～**
多羅沢 圭子総代 ● 北山支部(東村山)

八国山体操班会は、北多摩生協診療所からは少し離れた地域で2023年7月から猿渡トレーナーを講師に開催。西都健康チャレンジに中野さんが参加したことから猿ちゃんの体操をやりたい!と願い、組合員みなさんに声をかけ実現しました。猿ちゃんは頭がフル回転する脳トレ体操で間違ってもほめてくれて笑いがたえません。班会では健康チェックなどにも取り組んで、診療所の方にも来ていただく予定です。自分たちの健康に関心を持ち楽しく活動することでよいことがたくさん起きるのですね。



**ひまわりポッチャの会
～居場所・友だちづくりへ～**
佐々木 知子総代 ● 三花支部(小平)

ポッチャの会は2023年8月に班会になりました。ポッチャは障がい者スポーツですが若い人も高齢者も子どもも大人も障がいの有無に関わらず楽しめるスポーツです。毎回狙ってもどこへボールが行くかわからないので、わー!キャー!と大笑い。うまくいくと拍手!居場所・友だちづくりにもつながり楽しい班会となっています。一般社団法人ひだまりの会との接点から体験を通じて立ち上げた班です。今では班会体験をされた方が2名組合員となるなど仲間増やしにもつながりました。



**総代会議案の社会保障に関連する
議案内容に関して**
末廣 進総代 ● 一中支部(小平)

私は昨年総代会で健康保険証廃止を許さない大行動を訴え、西都の平和社保委員会でも取り組まれてきましたが、事態は極めて深刻で緊急な局面です。さらなる行動の提起を求めます。また政府の社会保障・働き方改革においては自己責任社会の強制や健康保険料を保険診療以外へ活用するなど健康保険法の破壊と解体そのものです。さらに、介護・診療報酬の引き下げや医療者への負担は許せません。最後に医療制度の運営主体は東京都です。都民の暮らしの改善への行動を起こしましょう!



マイナ保険証の強制に反対します
猪股 あかね職員 ● 西東京生協歯科

マイナ保険証の利用率が上がらないことから、事業所には国からの働きかけが増えています。メールやポスター、アンケート等でマイナ保険証の利用を進めているかどうか問われます。他事業所利用時にマイナ保険証の紐づけをその場で行わされたり、紙の保険証では後回しにされたなどの事態も起こっているようです。マイナ保険証にかかる機器は国の補助金で賄われ税金が使われています。生活や命にかかわる問題にもなっています。みなさんの力でなんとしても現在の保険証を守っていきましょう!

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) [訪問]渡邊	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・砂川	伊波・小石 [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)● 内科医	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	小野田(訪問前/午後) 大沼(内・呼)(2:20～6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	森越(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 藤田(内2)	高橋(内・糖) 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。
- 名前のおとの●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) 小堀(内2) 嶋崎(内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。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。
- 発熱、咳症状がある場合は事前にお電話ください。

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]星野	松田・原田・高橋 12:30～3:30(久保(隔週)) [訪問]星野	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) 吉川(2・4) [訪問]齋藤・久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診) [訪問]齋藤(3・5)	
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)・星野 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・星野・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	● 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こだま 虹・東村山出張所	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
生協事務所	● 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
協力	● 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、エコー検査も行っていきます。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 特定・高齢者健診実施中です。予約受付中です。

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。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

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・神内)		
火	大亀(内・予約) 相引(内)	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30～19:30)
水	穂苅(内・神内) 古内(呼内) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	桑木(循2・4) 阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30～19:00)
土	伊藤(内) 根本(内・隔週) (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。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。