

西都保健生協の 組織現勢

(2024年11月30日現在)

- 組合員数 13,004人
- 出資金総額 4億5,826万円
※一組合員平均35,240円

西都保健 生協だより きずな

No.637 2024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>



▲みなさんのご相談をお待ちしています

「80歳すぎたら元気がでない。↓元気は出ないです。60代と同じにはならないです。そこを受け入れるところからのスタートです(とお話する)」「寮に入っていた息子が帰ってきて、(最近)肉系がおおかった。胃袋つかれたよー」「すつと立てない。畑に行きたいけど倒れたらだれも助けてくれない。(TV)時代劇ぐらいしかやってない。歌やってない。」

日ごろの会話から

(前は)畑でCDもっていつていろんな曲聴いていた。さみしい」「昔バスの出入り口まで水つかったぐらいになったことありすぎかった。大雨のお話し」「食べる事しか楽しみないので、食べすぎてこまっちゃう」「麻雀週1回行っている。コミュニティプラザひまわり 3時間ほど奥さん送迎して、朝洗濯 ジャガイモ剥きも得意。紫蘇の実を醤油漬け、みそづけしている。」

これは何だとおもいますか？

実は北多摩クリニックのある1日の患者さ

医療介護をする側にとって「その人を知る」こと…家庭状況や経済状況を聞き取ったり、いざという時の心構えを医療・介護者と一緒に考えることは大切ですが、そのように大上段に構えずに、日常の診療風景の中の何気ない会話「お茶飲み話」「世間話」を切り取ることで、見えてくるものもあります。

ひととしての選択を俯瞰する生活日記 ●北多摩クリニック



畑に行きたいけど倒れたら…さみしい



んのカルテの中身、保坂所長が記録した内容の一部です(個人が特定できないように一部修正してあります)。もちろん病状のことや出したお薬のことは別に記載がありますが、それとは別に、患者さんの日常の事、日々の暮らしを切り取った「昨日〇〇を初めて食べて美味しかった」「この前どこそこ行つて楽しかった」と言うお話が、まだまだたくさん見ることができ、「最近さびしい」とか「色々つまらない」という患者さんの思いまで書かれています。



北多摩クリニックでは「臨床倫理」ということを、診療活動の中、頭の中に置くようにしています。難しい言葉ですが、ちよつと乱暴にまとめていうと、「医療に携わる者が出来る治療・療養などの対応を、その患者さんの生活を含めた人間的な選択として色々きちんと考える」ことでしょうか。保坂所長がカ ルテに記載しているのは、「世間話」ですが、臨床倫理を考えるときに助けになるその人の

の続き
畑に行きたいけど 倒れたら…さびしい
 ひととしての選択を 俯瞰する生活日記
 ●北多摩クリニック

「生活日記」、メモのよ うなものだと思います。 普段思っていることや 最近のトピックスがあれば、いざというとき の患者さんに医療や療 養を考える一助になる という思いです。

世間話から くらしの課題へ

看護師さんや受付でも、世間話で会話が弾 んだりします。待合室 があまり混んでいない 時（事務長としてはあ る程度混んでいて欲し いのですが）、有線放 送のクラシックが流れ る中、看護師さんと患 者さんが子どもと孫の 話で盛り上がっている 時、置いてある金魚鉢 の金魚がぴちちと跳ねる…不思議な安らぎ の時間です。

そうやって集まっ てきた世間話などから 共通する課題が見えて くることもあります。 「小医は病を治す 中



医は人を治す 大医は 国を治す」保坂所長が よく引用する言葉です が、生活で困っているこ とを制度活用で援助し ようという「(困って いる人はいねか)な まはげキャンペーン」、 エアコン等の設置の公 的補助を助力する「あ なたのお部屋に涼風吹 かせ隊・温もり届け 隊」は、世間話の中で 気づいた課題に対して、 いままでクリニックが 取り組んできたもので す。

今の時代は、医療福 祉生協の「いのちの章 典」で謳われている、「い

のちとくらしを守り健 康をめぐむための権 利と責任」が、経済優 先や軍備拡張のなかで 忘れ去られがちです。 日常のふとした会話が、 のちとくらしを守る ことにつながることを 信じて、今後もこんな 「世間話」を大切にし たいと思っています。

なお、所長の世間話 で「食べ物」の話が多 いのは、食は生活の基 本であるということも ありますが、保坂先生 の趣味嗜好が反映して いるところもあります。 (北多摩クリニック 事務長 樋口友二)

11月28日参 議院議員会 館・講堂で行 われた「保険 証の存続を求 める署名提出 集会」に参加 してきました。 全国で集めら れた「現行の健康保険 証を残してください」 請願署名が会場に段ボ ールで次々と運び込ま れその数はなんと17 7万4741筆！西都 からの1778筆も含

11・28保険証の存続を求める署名提出集会
177万筆の切なる願いを



め紙の保険 証存続を 求める国民 の怒りと不 安が形とな りました。 集会には3 00人の参 加で熱気に 包まれる中、 野党の国会 議員24名 が駆け付け、 請願署名を

提出しました。 集会では 「何の問題もな い紙の保険証 を廃止し、トラ ブル続きのマ イナ保険証を 強制するのは おかしい」「マ イナ保険証に 対応できず、かかりつけの医院 が閉院」「障がいがあつ て顔を静止することが できず顔認証などに毎 回15分もかかる」と悲 鳴の声が相次ぎました。

●お手元の保険証は捨てないで！ 12月2日以降、健康保険証の新規発行はされませんが、お手元の健康保険証は有効期限まで引き続き利用可能です。健康保険証は絶対に捨てないでください。有効期限が切れたあとは、マイナ保険証がない方は「資格確認書」が自動的に交付されます。(法人事務局 馬場)

まんが・波来士

事業所
だより
Vol.33

みその診療所
アルコールと上手に付き合うには

あなたの飲酒量はどのくらいでしょうか？

普段から飲んでいる人もそうでない人も、年末年始は、飲酒の機会が増えるという方も多くいると思います。お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方など、この機会にお酒について考えていきませんか？



図1

ビール		5% 500ml
チューハイ		7% 350ml
日本酒		15% 180ml
ワイン		14% 180ml
ウイスキー		43% 60ml
焼酎		25% 110ml

6月から行われた特定健診などで、飲酒量が多いと指摘された方・肝機能障害・腎機能障害・高尿酸血症・高血圧・糖尿病・脂質異常症などを指摘された方は、適切な飲酒量について情報を得て、今できることから始めていきましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日当たり平均純アルコール男性

40g、女性20g以上としています。

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症、うつ病などのリスクは飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよく死亡(すべての死因を含む)・脳梗塞・虚血性心疾患は男性では飲酒量が46g/日以上でリスクが高まる(※1)と報告されています。

※1厚生労働省(※e-健康づくりネット)2024年11月より

また、飲酒による健康への影響やアルコールの分解(代謝)能力は年齢や性別、体質などで異なってきます。(右上の表参照)

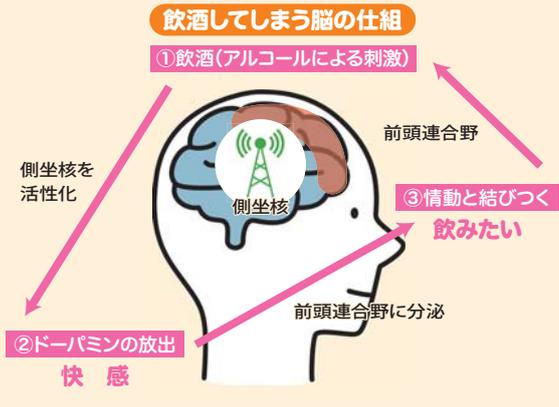
生活習慣病療養計画書の個人目標に「お酒を減らす」と記載された方もいらつしやると思います。「わかってはいるけどやめられない…」方も、下記の対処法で見直しをして継続できる良い生活習慣に

20～30歳代	短時間で大量のお酒を飲むことが多い世代。急性アルコール中毒に注意。
40～60歳代	飲酒量が最も多い世代。高血圧・糖尿病・がんなどの生活習慣病に注意。アルコールにたばこが合わると、発がんリスク2倍以上。
70歳代～	飲酒者が増加傾向にある世代。生活習慣病以外の疾患も発症している場合も多く、飲酒による転倒・骨折・認知症の発症に注意。

適量は純アルコール20g(1合)です(図1)。

お酒を飲んでしまう原因に、脳の仕組みが関係

アルコール摂取の繰り返しにより快楽に関連する脳内物質ドーパミンが増加し、さらに飲酒量が増える。



対処方法

- ・週に数日はノンアルコール飲料に置き換える
- ・飲むときは1日あたりの純アルコール摂取量を40g(女性20g)以内にすると
- ・バランスの良い食事と一緒に摂取し、合間に水や炭酸水を飲む
- ・飲酒以外のストレス解消法(運動趣味など)をみつける
- ・飲み会などでお酒を注がないようにコップを空にしない
- ・周囲に減酒していることを伝える

かえていきましょう。(みその診療所看護師長 横山文字)

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part **18**



清瀬診療所 管理栄養士
飯塚 理恵

腎臓にやさしい生活習慣を②



塩と上手におつきあい
すこしお

減塩のすすめ

腎臓を守るために大事なこと

腎臓と塩分の関係

塩分を摂り過ぎると、血管中の血液量が増えて血圧が上がることから、動脈硬化や心不全へと移行することがあります。また、腎臓では余分な塩分を排泄させるため腎臓の糸球体に過剰な負担をかけて腎臓の機能が低下します。

腎機能が低下すると…

腎機能が低下していくと、体内の老廃物や塩分が排泄されにくくなり体内にたまってしまいます。腎機能がさらに低下すると人工透析などの治療が必要になります。そうならないように塩分の摂取を控えて腎臓を守りましょう。



腎臓は血液中のいろいろな「ゴミ」（老廃物）や多すぎる塩分などを、毛細血管が毛糸の球のように丸まってできている「糸球体」を通して「ろ過」し、尿として身体の外に捨ててくれます。しかし、塩分を摂り過ぎると、腎臓に負担をかけます。腎臓を守るためにも、減塩に取り組みましょう！

塩分の摂取を控えるにはどうすればいいの？

日本人の塩分摂取量の平均は9.7gですが、腎臓を守るためには1日の食塩摂取量を6g未満に抑えることが理想的です。

減塩を成功させるポイントには「食品に含まれる食塩量を知ること」です。商品の塩分量を見ましょう。調味料を計量スプーンなどで測りましょう。急に食塩量を減らすのではなく、徐々に薄味に慣れるようにし習慣化することが大切です。

減塩の工夫(例)



具たくさん汁少しみそ汁

かけずにつける

塩分の多い加工食品を避ける

食塩量を減らすための工夫

- ・食卓に塩しようゆなどの調味料などを置かない
- ・しょうゆやソースはかけるのではなくつけて食べる
- ・調味料は計量して使う
- ・酸味（酢や柑橘系の果汁）や香辛料（こしょう、からし、唐辛子、カレー粉など）香味野菜（生姜、大葉）みょうが、わさび、ねぎにんにくなどを上手に活用する
- ・かつお節、煮干しなど天然のだしを取る
- ・みそ汁は野菜などで具たくさんにして汁は飲まない
- ・めん類の汁はできるだけ残す
- ・干物、練り物、漬物、ハム、ウィンナー、ベーコンなど食塩量の多い加工食品、インスタント食品はできるだけ避ける

機能が低下すると…

この他、カリウムを多く含む食品を摂ると、カリウムが余分な塩（ナトリウム）と一緒に排泄し、血圧を下げる効果が期待できます。カリウムを多く含むものは野菜、海藻、果物、イモ類、豆類、ナッツ類などです。

ただし、腎機能がすでに低下している方は、カリウム摂取によって腎臓に負担をかける場合がありますので、医師や管理栄養士にご相談ください。

減塩は継続してこそ成果が出ます。今日からでも出来るようなところがありましたらぜひ取り組んでみてください。

参考資料：日本生活習慣病予防協会・生活習慣病とその予防／全国腎臓協議会食事について

カリウムを多く含むもの(例)



あたまの体操

足算ピラミッド



となりの数字を足すと上の数字になります。

マスを全部埋めてみよう!

一番上の数字「0」に入るのはどんな数字かな?

例



<0のヒント>

わしがプレゼントを届けに行くと時々クッキーと一緒に置いてあるんじゃ

※このページの答えは「ページ」ではありません。

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

ちくちく班

小平・上水中支部

会場 ● 小平市立喜平地域センター

日時 ● 毎月第一金曜日 午後2時～4時

布や紙を使った手芸、小物作りを楽しむ班です。たまには、カフェでランチやお茶をしながら、おしゃべりも楽しんでいます。毎年、敬老の日には手作りの作品をプレゼントしています。



思い思いに小物を作成しています

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

膝に違和感がある方は手を使わない

骨盤周りのストレッチ

今回のワンポイントは「骨盤周り（梨状筋等）」をほぐすストレッチです。腰への負担をやさしくしてくれます。



① つつ伏せに寝て右膝を曲げ、右手で足首をつかむ



② 右足を外側に倒して静止する。左右10〜20秒×2セット



痛みの出ない範囲で行ってみてください!!



野外のランチはやっぱりおいしい! ▲

猿渡トレーナーの脳トレで
脳も体もリフレッシュ ▶

**好天に恵まれ、色づき始めた紅葉を
愛でながらの散策。大成功に感謝!**

始まるまえの心配は3つ。
①天気、②参加者、③内容で
した。天気は暑くもなく寒
くもなく、もちろん雨でなく
参加者も100名を超え、内
容もアンケートの「楽しく
てよかった」という感想で
ほぼ占められていることが
ら、反省点はありますが大成
功となりました。

5年ぶりの野外での開催
で解放感を味わえたと思
います。

多摩湖堤防の下の狭山公
園「太陽広場」を中心とし
たイベント。実行委員のみ
なさんには3度の実踏、職員
の方の当日のお手伝い、ほん
とうにお疲れさまでした。
特に事務局を担当した組織
部の方々には非常に感謝し
ております。



▶ 午後はアコーディオン &
ギターで青空うたごえ



▶ 歩かなくても
歌って待ってる♡



▶ Bグループ

次回は小平。童心に返つ
て楽しめる企画を期待して
います。
(実行委員長・武城卓二)

組合員のひろば

銅板画 スウィートスウィートホーム

小平・一中支部 重松 滯子さん



銅板画の制作は40代から。制作期間は2か月くら
い。家族で海外暮らしをしていた時の思い出の地を
モチーフにすることも多いそうです。

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)	
小	一 中	0	4	45,000	7,761,000
	二 中	0	3	65,000	6,110,000
	三 花	2	8	55,000	21,950,000
	四 中	0	4	25,000	6,755,000
	五 中	0	1	10,000	10,385,000
平	上 水	1	3	40,000	11,825,000
	大沼天神	0	0	0	9,565,000
	美園萩山	1	9	115,000	40,876,000
	事 業 所	8	50	427,500	
清瀬	東	8	27	293,500	83,259,000
	西	2	16	246,000	69,208,000
東村山	中 央	3	15	125,000	31,414,000
	美住富士見	1	5	40,000	7,420,000
	野火止山	1	2	10,000	18,465,500
東久留米	北	0	0	0	12,971,000
	東	0	2	60,000	21,752,500
	中 央	0	11	123,000	26,775,500
西 京	西	1	3	110,000	20,752,500
	東 京	8	14	110,000	21,505,000
そ の 他	東 京	0	7	45,000	29,511,000
	そ の 他	0	7	45,000	29,511,000
合 計	36	13,004	184	1,945,000	458,261,000

理事会 だより

56期第6回定例理事会
日時・11月27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
10月の経常利益は1523万
円の赤字、予算差70万円未達
前年差406万円の減益。累計
で302万円の赤字、予算差9

63万円の未達、前年差462
9万円の減益でした。診療報酬
改定の影響、インフルエンザワ
クチン接種の減少がありました
が、コロナワクチン接種が予算
を上回り、ワクチンの材料費の
前倒しにより費用が下がったこ
とで今期最高益となりました。

2 償却資産等購入申請
みそのビルLED照明、みそ
の診療所超音波画像診断装置の
購入、デイケアのICT化のため
の補助申請について承認しま
した。

※医療福祉生協連の「機関紙・
組合員活動ニュースコンテス
ト」において優秀賞に「機関
紙きずな」、特別賞に「歯科
だよりえがお」が選ばれ、生
協連の情報誌「comcom」12
月号に掲載されました。

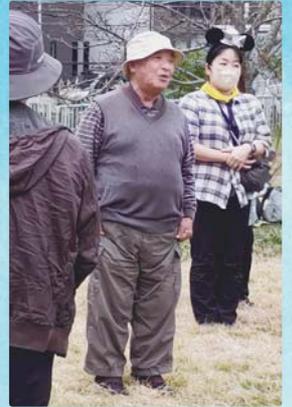
※5ページ「あたまの体操」の答え A 26、B 13、C 2、D 6、E 39、F 22、G 8、H 61、I 33、J 19、K 129、L 94、M 223、N 146、O 369

西都の
大イベントを
紹介します

第16回健康ウォーク交流集会 久しぶりに自然の中で

11月16日土曜日、各支部から97名と職員12名、計109名が多摩湖のほとり狭山公園に大集合。

午前中は新日本スポーツ連盟ランニングクラブでコーチを務める鳥井健次さんを講師にウォーキングの指導を受け、その後は6つの班に分かれて赤・黄・茶に染まりはじめた公園内を周回しました。歩きに自信のない方にはらくちんコースも準備。それぞれの歩に合わせて小一時間の散策を楽しみました。



▲ウォーキング指導を受け、さあ出発!

▶グループに分かれて色づき始めた園内を散策

▲講師の鳥井さん

▲実行委員長のあいさつ



▲Cグループ



▼毎年恒例じゃんけん列車で100人超えの大きな輪に!

らくちんコース▼



▲Aグループ



Fグループ▼

▶武藤さんの指導のもと東京音頭で体と頭の体操▶



▶Dグループ▶

▶Eグループ▶



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1回)
火	飯村・吉川 [訪問]小石・渡邊	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 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(調剤前/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) 三谷(糖)●	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 藤田(内2)	高橋(内・循) 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) 小堀(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)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)山本(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

- 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
- 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.042-493-2727
- 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.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- 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きます。
- インフルエンザ・コロナワクチン実施中。予約承っています。
- 訪問診療をお考えの方はご相談ください。

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
土	~11:30 保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前から(土11:30まで)
- 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) 川辺(内・呼)10月から★	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内)★ 古内(内・呼) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約のみ)	
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)・勝矢(内・消)★ 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 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)
- 更年期症状・もの忘れ、頭痛、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 名前のあとの★は女性医師です。