

医療生協やまがたの現勢(2023年9月末)

- 組合員数 41,009人
- 班数 1,189班
- 出資金総額 2,827,181,026円

健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会

発行責任者：小川 裕

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769

🔍 y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

「最後までお口から食べる」という基本理念の元に、 10月より 歯科外来をオープンしました!

おひさま協立歯科 所長 歯科医師 池田聡子

一般外来診療はもちろんのこと、ご自分で来院できない方への訪問診療にも力を入れています。また、お口の健康についても随時情報発信していきます。



今回の、皆さんの関心が高い「歯周病と全身疾患の関係」です。歯周病の原因となるのは、歯垢と呼ばれる細菌です。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物（バイオフィルムの一種）です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素が少ない状態になると歯垢の中で酸素を嫌う嫌気性菌が多くなります。

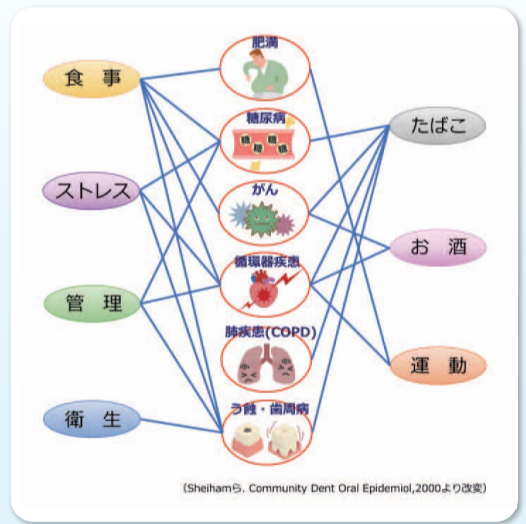
嫌気性菌が歯肉に攻撃を仕掛けて身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を抑えようと攻撃します。これが、歯周病のはじまりで、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状です。この中でも、出血は歯周病菌と白血球の戦いの証です。出血をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき炎症を繰り返します。

歯周病が起るといことは、口の中で常に炎症が続いているということですが、その際、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こし、悪化させる原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせ（糖尿病）、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）にも関与しています。

また、歯周病菌のなかには、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。歯周病菌のひとつP.g菌（Porphyromonas gingivalis）がもつ“ジンジバイン”というタンパク質分解酵素はアルツハイマー病悪化の引き金をもつ可能性が示唆されています。

歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げるのが可能です。日々の歯磨き・口腔ケアを見直し全身の健康に

つなげましょう。最後に、当診療所において、外来診療と訪問診療に加え「お口のお悩み外来」を新設します。□内炎、□腔乾燥、舌痛症、□臭、味覚異常、舌や□の粘膜炎の違和感、食いしばりによる二次障害などの「□腔異常感症」を診断し、西洋医学のみならず漢方等を用いた東洋医学も取り入れて、その治療や症状緩和を目指す専門外来です。現代社会において、平均寿命が伸び加齢による□の悩み、また、精神的なストレスにさらされる日本人が多くなっています。従来の歯科、□腔外科に加えて「□腔内科」的視点を取り入れて、健康増進に役立てていこうと考えています。



新年号をあなたの写真で飾りませんか? 写真募集のお知らせ

テーマ『新年にふさわしい写真』

健康ネットワークやまがた新年号の1面に使用する写真を募集します。ご応募いただいた写真の中から審査し、最優秀作品を掲載させていただきます。

応募方法

●データの場合…メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」に(新年号応募)とコメントを添えて応募 ●写真の場合本部組織部まで提出
締め切り…11月30日(木)迄

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 医療生協やまがた 本部組織部 0235-22-5769 e-mail:smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

身土不二

▼身土不二(しんどふじ)＝仏教の教えで身と土は切り離せない、食の思想では「その土地のものを食べ、生活するのがよい」という意味。農民作家・山下惣一さんの著書に「身土不二の探求」がある。9月にNHKで放映された「日本人は農なき国を望むのか」で、生涯をかけ問いかけた農民の苦悩、自らの実践をしてきた山下さんの姿、「憤り」を訴える姿があった。日本の自給率がカロリーベース38%、生産に欠かせない燃料や種、肥料等も輸入依存している。今年の猛暑の影響は農産物にも。世界中で広がる気象災害の数々、ロシアのウクライナ侵攻等、飢餓の深刻化に国連も警鐘を鳴らしている。防衛省は2024年度予算案(軍事費)の概算要求で過去最大の7兆7385億円を計上、一方で農林水産予算の概算要求は2兆7209億円って?この異状事態は放置できない。命を奪う戦闘機やミサイルの準備より、国民の食料と生命を守る農林水産業支援と自給率向上の実現は、政権を変えるしかない。(S・I)

— 中性脂肪について —

協立病院栄養科 管理栄養士 大須賀 梓

「中性脂肪」は体の中でエネルギー源になったり、体温の維持をしてくれたり、内臓脂肪となり臓器の保護をしてくれたりする栄養素です。ですが必要以上に摂取すると私達の体は使われなかった分の中性脂肪を溜め込み、その結果中性脂肪の数値が高くなってしまいます。それを改善するための食事のとり方を紹介します。

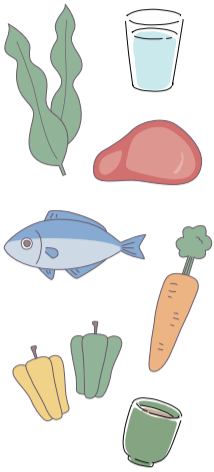
●肉の脂には中性脂肪を増やす飽和脂肪酸を多く含むため、脂身や鶏の皮などなるべく外し赤身を中心に食べましょう。

●魚の脂に含まれるEPA・DHAには中性脂肪を減らす役割があります。それらを豊富に含む青魚など、1日1回は魚料理を食べるとよいでしょう。

●食物繊維には余分な中性脂肪を減らす役割があります。野菜や海藻などの副菜を、毎食2〜3品取り入れて積極的に食べましょう。

●お菓子やジュースに含まれる糖分は、摂り過ぎると中性脂肪に変わり脂肪として蓄積されます。間食をする際は量を決め、飲み物は水やお茶を選ぶとよいです。

またバランスよく食事をとることやよく噛んで食べること、満腹まで食べずに腹八分目を意識することも大事です。できることから少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



メディカルフィットネスVIVID 健康運動指導士 渡部るみ

『中性脂肪』は本来エネルギー消費の際に使われますが、消費されなかった場合は内臓脂肪や皮下脂肪として身体に蓄えられてしまいます。中性脂肪が増えすぎると、血栓ができやすくなることで動脈硬化性疾患等の発症の危険が高くなり、注意が必要です。現在痩せている、つまり腹囲がメタボリックシンドロームの診断基準以下の方であれば中性脂肪値が改善する可能性が高いです。

中性脂肪値が高くなりやすいように予防する方法や、高い中性脂肪値を低くする方法としては、『食事療法』『運動療法』を組み合わせて実施していくことがより効果的です。



『運動療法』

①有酸素性運動は、血中の中性脂肪値の低下に良好な影響を及ぼすことが分かっています。「ウォーキング、水泳、水中歩行、サイクリング、軽いジョギング等の有酸素性運動を中心に定期的に（毎日合計30分以上を目標に）行う」ことが有効です。少なくとも週3日、1日の中で運動時間を小分けにして合計で30分以上としてもよいです。



『運動療法の注意点』

①準備・整理運動をしっかりと行います。空腹時は避けます。
②心血管合併症（狭心症や心筋梗塞）のある人は実施に際し、運動療法の適応があるか事前にチェックすることが必要です。
③運動療法の適応を確認した後、個人の基礎体力・年齢・体重・健康状態などを踏まえて運動量を決定する必要があります。

①準備・整理運動をしっかりと行います。空腹時は避けます。
②心血管合併症（狭心症や心筋梗塞）のある人は実施に際し、運動療法の適応があるか事前にチェックすることが必要です。
③運動療法の適応を確認した後、個人の基礎体力・年齢・体重・健康状態などを踏まえて運動量を決定する必要があります。

（参考：健康運動指導士養成講習会テキスト、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト その他）

◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。



SDGsの17の目標についてシリーズで紹介していきます。

目標 3 すべての人に健康と福祉を

目標 11 住み続けられるまちづくりを

「出前いきいき広場 in イオンモール」
三川支部運営委員会

三川支部では毎週水曜日にとまり場活動をしており、今年度新たな取り組みとして、その内の1回をイオンモールを会場に開催しています。

最近では地域の整体院がイオンモール内で実施しているポールウォーキングとのコラボ企画として三川支部は血圧測定や血管年齢測定、足指力測定などを行っています。

普段参加している組合員の他に、お買い物に来たお客さんも加わり、賑やかに開催することが出来ました。「場所が変わると気分も上がって楽しい」との感想も出されました。これから毎月開催して、健康づくりとつながりの輪を広げていきたいと思っております。





部門紹介

No.7

部門や事業所を紹介しています

小規模多機能かがやき

こんにちは。小規模多機能かがやきです。かがやきは「通所」「訪問」「宿泊」の3つの機能を持ち合わせ24時間365日営業しています。三川町に住所がある人のみ利用できる地域密着型サービスとして運営しています。月定額制なので、限度額を気にせず利用できます。通所サービスにおいては、長時間利用しても基本料金は変わりません。夜遅い帰宅の家族様に合わせ、夕ご飯をかがやきで食べて家族の迎えを待つなど、そのご家庭のライフスタイルに合わせた利用が可能になっており、今紹介したナイトデイサービスは好評です。また通所サービスを急に休んだ場合も、ご希望に応じ、昼食をお弁当として届ける訪問サービスも行っております。宿泊サービスにおいては、同じ事業所内かつ同じ職員がサービス提供する事で、利用者様も安心され抵抗なく宿泊できています。



写真は通所サービスの様子です。今日も元気に体操をしています。（所長 齋藤美佐子）

◎医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

おらほの

おすすめ ウォーキングコース

5学区支部



●距離 4km ●時間 約1時間

【ルート】①旧松原御殿→②赤川土手→③水神社（水神様）

歴史にも触れ、四季折々の自然の美しい景色を眺めながらゆっくりと散策できるコースです！これからの時期は紅葉を眺めながらの散策がおすすめ。春になると、赤川の土手沿いは1kmも連なる満開の桜並木となり圧巻！土手下の道路は車両通行止めにもなっているためウォーキングなどを安全に楽しむことができる場所です。



水神社（水神様）
赤川堤防の守り神として建てられたそうです。



赤川土手
5学区から近い場所にあり、桜の木が1km以上連なっていて、春は桜を眺めながら歩くことができます。天気が良い日には鳥海山、月山も見ることができます。

旧松原御殿
庭園は残されていて見ることができます。現在は御殿の跡地に松原保育園が建っています。

医学生奨学生会議を行いました



10月10日に山形県民医連で医学生奨学生会議を行いました。これまでは感染症を考慮しZoomでのオンライン開催としていましたが、久しぶりに集合開催をすることができました。

奨学生会議では医学生から気になるテーマを調べ、発表してもらいます。発表の中で問題提起をもらい、SGD（スマイルグループディスカッション）を行っています。今回医学生が取り上げてくれたテーマは性教育についてでしたので、普段の生活で話すことがないようなテーマで、「奨学生会議で議論する機会が来て良かった」という感想が参加学生から出されました。今後も医学生とともに学び、深められるような場となるようにしていきたいと思っています。

山形県民医連 医学生担当

◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。



2023年度

第19回

健康まつり

in 庄内



理事長あいさつ

10月8日(日) 6年ぶりとなる健康まつりがおこなわれました。
当日は晴天にも恵まれ、来場者は主催者発表で約3,000人となりました。
開催テーマの「楽しくわくわく・多くの世代で・つながる・安心を結ぶ」をまさに
具体化できたまつりとなりました。
ご協力頂きました、地域の皆様、関係者の皆様、誠にありがとうございました。



オープニング：羽黒太鼓 こどもクラブ



楽しいステージで盛り上がりました!



健康づくりチャレンジの報告忘れずに!

今年度の健康チャレンジは1,523名、こどもチャレンジは415名の方が、健康習慣の定着や生活習慣の改善を目指しチャレンジしました。

申込をされた方は必ず報告用紙の提出を**11月10日(金)**までお願いいたします。提出していただいた方全員に記念品を進呈いたします。

チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ今後も継続して取り組んでいただけることを期待しています。

申込ベスト3

健康づくりチャレンジ(10コース中)

- ① 体重乗るだけコース 376名
- ② 血圧測定コース 230名
- ③ お口の健康コース 200名

こどもチャレンジ(8コース中)

- ① ねる前のはみがきコース80名
- ② 運動するコース 78名
- ③ あいうべ体操 62名



模擬店も大好評!

◎スマートフォンを使い方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

班支部活動交流



久しぶりの班会

第3学区支部 茅原5班

菅原律子

茅原5班は、久しぶりに班会を6月に行いました。久しぶりの班会は酒田の飯森山公園に行きあじさいを見てきました。とてもきれいに咲いていて、眺めている時間がとても楽しかったです。久しぶりの班会だったこともあり、他の人たちもお出かけしたいねと、話していました。今度紅葉を見に班で計画を立てているので、楽しく班会をこれからたくさんできるように頑張っていきたいと思えます。

健康チェックの意識づけ

藤島支部

支部長 成田忠一



藤島支部では2023年5月から長沼温泉ぼっぼの湯を会場に健康チェックを定期的に開催しています。健康チェックは、血圧、体重・体脂肪、握力、足指力、血管年齢測定を行っています。9月に実施したときに入浴に来られた方からは「無料で健康チェックできるのはいい」「めったに測ることができない血管年齢や足指力測定があるので測りたい」といって健康チェックをしていきました。終わった後も健康相談や世間話など対話が生まれました。地域の方の健康意識の向上にチェックを行うしていきたいと思えます。

頭も心もお腹も満足になる班

立川支部 つくし班

班長 加藤朱実



つくし班は3年前の10月に4名でスタートしました。メンバーの平均年齢は77歳です。班会は集落の集会場では1ヶ月に1回開いています。健康チェックを行い、体重・体脂肪測定で分かる体年齢が実年齢より10歳も若い結果が出たため元気をもらいます。健康チェックと学習を終えると、ビデオを見ながら百歳体操を行っています。その後は予約しておいた近くの小料理屋へ行くのが恒例です。きれいな女将さんがお手製の料理でもてなしてくれ、お味も別格です。食事を楽しみながらよく映画の話題になります。「伊藤千代子の生涯」や、山田洋二監督の「こんにちは母さん」はとてもよかったです、もう一度見たいなどと話が盛り上がります。頭も心もお腹も満足感でいっぱいになる班会です!



活動の様子

わが家の★アイドル



はが 芳賀
こはる 心春ちゃん(5歳)

好奇心旺盛で
お手伝いも
いっぱいしてくれ
りんどうが大好き!
今はホケモンに
ハマっています!

羽黒支部 芳賀のり子さんのお孫さんです。

5歳以下のお子さんの写真を募集しています。
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。



組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

「趣味・特技」コーナー

二十一年前に朗読集団会「さんの会」を立ち上げて、市内を中心に現在6名の仲間
で楽しく活動しています。
朗読をはじめたきっかけは、仕事を辞めてから未経験の趣味に何か挑戦したいと思っていたときに、故日野原重明先生が命の大切さについて教えてくれた、大好きな絵本「葉っぱのフレディ」の生の朗読を聞いたことが影響して自分も朗読をやってみたくて思いました。

春と秋に定期公演をしています。自分が好きな藤沢周平や
朗読は体力勝負です。健康サロンに参加していつまでも元気で過ごせよう頑張ります。



朗読
山形東部支部
大谷祐子さん



今月のひと

ボランティア精神で地域を元気に



黄金支部 齋藤 幸さん

黄金支部の運営委員として活躍しています。地域そして支部の委員会においても、意見・質疑など積極的に発言し盛り上げてくれます。また、運営委員だけでなく、他にも様々な活動を行っています。
地域の方が歩いて誰でも気軽に集まれる場として月1回「なすびサロン」を開催。毎週火曜には、「いきいきクラブ」を開き、年1回の健康講座も取り入れています。
最近では食生活改善研修を受講し始め、いずれは一人暮らしの家へ弁当を配達する手伝いや、研修で学んだ調理法を周りに広めていきたいという想いもあるようです。

黄金支部 運営委員

私の健康づくり

vol.125

大好きな畑仕事とグランドゴルフ



朝日支部 つつじ班 石井志げへさん

私は今年で94歳になります。健康のため、毎日朝晩畑仕事を楽しんでおこなっています。そのおかげか、足腰はとても丈夫で痛いところはありませ
ん。畑仕事をしながら汗を流す習慣がついています。次は何を植えようか考えるのもとてもワクワクします。
その他には、昔から運動が大好きで、現在は地域のグラウンド・ゴルフの練習を毎週2回しています。グラウンド・ゴルフは歩くことがとても多いスポーツなので、毎回練習に行くことでいい運動になります。ホールインワンをすることが嬉しくて続けています。また、休憩中は練習の参加者とお菓子を食べながら話をするのが一つの楽しみです。
これからも身体のため大好きな畑仕事とグラウンド・ゴルフを続けていきたいと思
います。



正解者の中から抽選で8人の方にご希望の賞品をお贈りします。

まちがいさがし

5つのちがい

ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(A CO・OP商品券500円分/B図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

宛先

おはがき

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
11月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



9月号
まちがいさがしの答え

A I L O P

【切】 11月30日

9月号の当選者 おめでとうございます!

加藤静子さん(鶴岡市) / 菅原風琉さん(鶴岡市)
高橋恵都子さん(鶴岡市) / 石塚鶴代さん(三川町)
P.N.トマトさん(山形市) / 鈴木喜恵子さん(山形市)
舟山マサノさん(山形市) / 長岡美和さん(山形市)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?
本部組織部 ☎0235-22-5769

介護相談の窓口
医療生協やまがた包括支援センターわかば
☎0235-26-2550

◎機関紙配布者、大募集!

おいしく、
たのしく、
減塩できる

すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



写真は3人分です。



鶏手羽元と大根の梅昆布茶煮

1人分 熱量200kcal / 塩分相当量1.3g

材料(1人分)

- 鶏手羽元 120g
- 大根 80g
- 小松菜 50g
- 昆布茶(顆粒) 1.5g
- 梅干し 1/2個

作り方

- 大根は皮を剥き長めの乱切りにする。手羽元は骨と身の間で包丁で切れ目を入れる。
- 湯を沸かして小松菜をさっとゆで、冷水にとって水気を絞り3cmの長さに切る。同じ湯に手羽元を入れ、表面の色が白く変わったら、冷水にとって水気を拭き取る。梅干しの種を外して包丁で叩く。
- 鍋に手羽元、大根、水カップ3、酒カップ1/4を入れて中火にかける。ひと煮立ちさせたらアクを取り、梅干し、昆布茶を加えて落し蓋をし、弱火で15分~20分間煮る。
- 大根が柔らかくなったら、小松菜を加えて火を止め、味を含ませる。食べる前に再度温め、器に盛り付ける。

レシピ 協立病院栄養科 調理師 五十嵐 航

Point

大根は長めの乱切りにして、断面を大きくすると味がよく染み込みます。骨付肉を使って、骨から出る出汁も利用し、旨みたっぷりの煮汁を含んで昆布茶、梅干しの塩分でおいしく最高の煮物が出来上がります。

すこしおレシピを作ってみよう!

バス 鶴岡協立病院行き 市内通院バス走行のお知らせ

- 範囲:第1学区~第6学区(市内)
- 停車場(ご自宅まで送迎致します)
- 利用できる曜日:平日
- 利用条件:組合員であり「午前中」病院利用の方のみ。(車いすの方の対応はしていません)
- 停車時間:9時~10時位の間にご自宅まで迎えに行きます。(道路状況・乗車人数により変動します)
- 鶴岡協立病院までの行きと帰りの利用が可能です。(帰りの時間は12時15分協立病院ロータリー前)
- 申込方法:乗車の前日の17時までにお申し出の上、組織部までご連絡下さい。(乗車の前日が土日祭日の場合は平日17時までに連絡をお願いします)
- 利用料:無料(運行資金カンパと出資金の積立増資にご協力下さい)

問い合わせ 本部組織部 0235-22-5769

おらほネット投稿写真紹介

9月に寄せられた写真です。



組合員の皆さまから投稿いただいた写真を紹介します!
「今日はこんなことがあった」など皆さまの投稿をお待ちしております!



「真っ白な綿」

8月末に綿を収穫しました。真っ白な綿がいっぱい採れました。綿に包まれて中に種が入っています。

P.N.みーちゃんさん



白藤の花

我が家の白藤が今頃ピンクの花を咲かせました!初めてです。気候のせいですが、でもとっても可愛いですよね。

P.N.みーちゃんさん



ルリタテハ

最近見かけるようになり、ようやく撮影出来ました。ルリタテハだそうです。

P.N.LLPさん



六葉と四葉

六葉のクローバー
四葉のかたばみ

P.N.安室波平さん

投稿方法

メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」にコメントを添えてお送りください。
✉ smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

おらほネット元気のたねで オンライン交流!



オンラインサークル「月三の会」

日時

2023年11月20日(月) 14時~15時
2023年12月18日(月) 14時~15時

参加方法

- ◆おらほネット元気のたねの「ネットで交流」からご参加ください。
- ◆スマートフォンやパソコン、タブレットをご使用ください。



ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい

本部組織部

☎0235-22-5769



おらほネット元気のたね

再就職支援金

最大20万円の支給!!

看護職・介護職をするなら医療生協やまがたで!!

転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部: 人事課 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



2024年度採用 正職員を募集しています!



- 看護師 ● 准看護師 ● 薬剤師 ● 調理師
- 言語聴覚士 ● 臨床検査技師

随時募集についてはホームページをご確認ください

上記以外の職種も募集しております



◎ 無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

11月の診療案内

(都合により変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 (9時~12時)	内科<新患>	國井	辻本	川崎	堀内	堀内
	内科(肝臓)	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00~11:30		小田嶋 10:00~11:30		小田嶋 10:00~11:30
	循環器科 ※予約制	市川(第1・3・4)	香山(第1・2・3・4)	山本(第2・3) 藤本(第1・4・5)	市川(第1・5) 細川(第2)	村田
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	真家
	整形外科 ※予約制	北本 10:00~12:15	北本 9:00~12:15		北本 9:00~12:15	北本 9:00~12:15
	産婦人科 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00~11:00			涌井 9:00~11:00
午後 (13時~18時)	内科 3:00~5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	外科		小林 2:30~4:50			
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00~7:00		
	産婦人科 4:00~6:00 ※予約制	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後的一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30~) 循環器外来(隔週)山田医師(2:00~5:00)	

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】 検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は☎0235-23-6060)

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)11/8	高橋(美) 小川10:00~13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30~14:00			土谷 11/1・15 内藤 11/8・22・29		
	小児科9:00~12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科 4:00~6:00	高橋(牧) 5:00~6:00	高橋(美) 坂本 3:00~4:30	神谷 2:00~4:00(神経内科)11/8 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(11/1・15・29)	高橋(牧) 5:00~6:00	
	夜間外来 6:00~7:00			高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4)		
	泌尿器科					
	小児科	石川 3:00~5:00	石川(予防接種) ※予約制	石川 4:00~5:00	石川(専門外来) ※予約制	石川 3:00~5:00

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

※「協立病院 ⇄ リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	茂木	茂木	茂木・鈴木 9:00~10:00	茂木	茂木 丹治(第2)
午後13:30~17:00					丹治(第2)

※丹治(高次脳外来) ※通所リハビリ(デイケア)月~金(祝日もあり)午前 9:00~午後 5:00

おひさま協立歯科 ☎0235-35-0880

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00 (受付は11:30まで)	○外来	○外来	○外来	○外来	○外来
午後13:30~17:00 (受付は16:30まで)	往診	○外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日:土曜・日曜・祝日・年末年始

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

金	午後	石山 2:00~4:30 ※受付 4:00まで
---	----	-------------------------

※小規模かがやき通所サービス 毎週月~日曜日 午前 9:00~午後 4:00

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

月・水・金	9:00~21:00 (プール 9:30~18:30)	火・木	9:00~17:00 (プール 9:30~17:00)	土・祝	9:30~17:00 (プール 9:30~12:30)
-------	-----------------------------	-----	-----------------------------	-----	-----------------------------

※12時30分~14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

※変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

※メディカルデイサービスビビ・地域密着型通所介護 月~土 9:00~13:00

・通所型デイサービスA 月~土 9:00~12:30、13:30~17:00

協立病院までの受診送迎バスを運行しています。

詳細は本部組織部までご連絡下さい。

連絡先 ☎0235-22-5769

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院

救急外来について

火曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院(0235-23-6060)

内科

初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。

デイケア室

利用時間:午前8:30~午後5:00
お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(0235-23-6060)まで。

皮フ科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

産婦人科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となったり、お待ちいただく事もございます。どうぞご了承ください。※不明な点などございましたら、窓口職員までお尋ねください。

鶴岡協立病院附属クリニック

- 予約制となっております。
- 小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっております。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎0235-23-6172

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜日	月	火	水	木	金
午前		田中 9:00~12:00	佐藤(満) 9:30~11:30	高橋(牧)(11/2・16) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(11/9・30)	

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで ※高橋(牧)(木午前)初診の場合受付11:00まで
※佐藤(満)受付11:00まで
※初診の場合は、必ず予約の電話をお願いします。

しろにし診療所 ☎023-643-2017 (担当医 小川 裕)

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:00 11:30~12:30	通常外来		松谷 9:15~12:30	通常 外来	通常
午前	11:00~11:30	急性疾患外来				通常
午後	3:00~3:30	急性疾患外来		松谷 3:00~5:15	急性疾患 外来	
午後	3:30~6:00	通常外来			7:00まで	

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。