

2019 11月号

〈539号〉

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



9月末組織現勢 ●組合員数 42,291人 ●班数 1,221班 ●出資金総額 2,825,254,515円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

いいはのひ
11月8日

歯周病を予防して健康に

～歯周病と糖尿病の関係～

協立歯科クリニック 菊池大樹 医師



歯周病は、う蝕(虫歯)と並ぶ歯科2大疾患で、歯肉の腫れと歯槽骨が溶けていく病気です。最終的には歯が抜けてしまうため、食事や会話などの日常生活に大きな支障をきたします。

原因としては歯と歯肉の間の歯周ポケットに溜まった歯垢や歯石の中にいる歯周病関連細菌が出す毒素で、それで歯肉が腫れたりその下にある歯槽骨が溶けています。

軽度のものも含めると成人の約70%の人が歯周病にかかっているとされています。また、歯周病自体

心内膜炎、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、関節炎、腎炎、早産などの原因となり、そして増悪させる因子の一つと言われています。また、歯周病自体

一般的には糖尿病になると、それは歯肉でも同様で歯周病の発症・進行に影響を与えます。その結果、糖尿病があると歯周病関連細菌により感染しやすくなり、歯周炎が重症化していきます。

それと同時に歯周病関連細菌から出される毒素(内毒素)が歯肉の周辺の血管内に入り込み、免疫細胞からの腫瘍壞死因子α(TNF-α)の产生を促進します。このTNF-αが増えると

その中でも特に糖尿病と歯周病は互いに影響を及ぼすと言われています。前述の通り歯周病は歯周病関連細菌の感染が原因の炎症性疾患ですが、その進み方には細菌に対しての身体の抵抗力(免疫)が大きく関与しています。

一般的には糖尿病になると、それは歯肉でも同様で歯周病の発症・進行に影響を与えます。その結果、糖尿病があると歯周病関連細菌により感染しやすくなり、歯周炎が重症化していきます。

同時に歯周炎も進行していくという悪循環に陥ります。その様な状態を防ぐ為に歯周病予防は大事になってしまいます。

歯周病の予防や治療には日常生活中での歯磨きが一番重要ではあります。どうしても磨き残しが出てしまいますが、リニックでの歯石除去や歯磨き指導が重要なことがあります。はじめてお話をされたような基礎疾患有った場合はかかりつけ歯科医を定期に受診することをお勧めします。



が生活习惯病の一種とも考えられています。

その中でも特に糖尿病と歯周病は互いに影響を及ぼすと言われています。前述の通り歯周病は歯周病関連細菌の感染が原因の炎症性疾患ですが、その進み方には細菌に対しての身体の抵抗力(免疫)が大きく関与しています。

一般的には糖尿病になると、それは歯肉でも同様で歯周病の発症・進行に影響を与えます。その結果、糖尿病があると歯周病関連細菌により感染しやすくなり、歯周炎が重症化していきます。

同時に歯周炎も進行していくという悪循環に陥ります。その様な状態を防ぐ為に歯周病予防は大事になってしまいます。

歯周病の予防や治療には日常生活中での歯磨きが一番重要ではあります。どうしても磨き残しが出てしまいますが、リニックでの歯石除去や歯磨き指導が重要なことがあります。はじめてお話をされたような基礎疾患有った場合はかかりつけ歯科医を定期に受診することをお勧めします。

ノンアルコールビール 8%、ビール 10% : 飲み会での話題に。10月1日からの増税は市民の暮らしを直撃。消費税導入から30年、2桁台になった税率を財界は更に上げようとしている。この間、大企業は法人税を始め優遇税制の恩恵を受け、正規雇用を非正規に置き換え、また海外に安置する大企業は内部留保を蓄えている。その上、輸出大企業は消費税の恩恵を「輸出戻し税」として、400兆円を超える史上最高の内部留保を蓄えている。その上、輸出すればするほど、税率が上がれば上がるほど還付額も増える仕組みがある。消費税増税は格差拡大を生む、苛酷な税制。「消費税は社会保障のために」と言う言葉は、もはや誰しも信じていないだろう。▼「眞実」を知り怒ることは闇いの源泉だ。市民と野党の共闘が新たな闘い、消費税の5%減税、廃止を求める運動を呼び掛けていく。安倍政権の狙いは国民の政治期待を諦めさせること。この狙いに屈せず、一人ひとりが「怒り」主権者として立ち上がる時だ。(I・S)

NO.1 サークル紹介

医療生協には支部や班の枠を超えて組合員同士がやっている、趣味のサークルがあります。今回から各サークルの紹介やこれから始めたいサークルの募集など組合員さんの「やりたい」を応援していきます。

鶴岡「男のカラオケサークル」始めました!

ネットワークやまがた8月号で男性の社会参加を促すために、「そば打ち体験」「カラオケ」「男の料理教室」「里山歩き」の体験企画が紹介されました。この度、カラオケ体験に参加したメンバーの内、4人が集まり「男のカラオケサークル」が始まりました。

代表は第1学区の佐藤

募集

鶴岡・山形市内にお住いのカラオケサークルに参加したい人を募集しています。組織部にご連絡ください。

進組先 本部組織部
☎0235-22-5769

インフルエンザ予防接種のご案内

接種料金

1回目

組合員 3,000円(組合員料金) / 非組合員 3,500円



※65歳以上の方など各市町村の助成制度適用の方は、上記金額から助成金額を差し引いた料金になります。

2回目(小児など2回接種の場合)

組合員 2,500円(組合員料金) / 非組合員 3,000円

予約が必要です

鶴岡協立病院(火・水・金の午後) ☎0235-23-6060
しろにし診療所 ☎023-643-2017

※増資については毎月の積立増資をお願いしています。班会や各院所、施設で受け付けておりますが、多くの方が参加しやすいようにワンコイン増資や口座振替なども取り組んでいます。

ある職場の仲間で作っている班では、班会で毎回健康チェックをしています。出資金が健康づくり活動に使われていることを知り、できることで協力したいと毎回増資を続けています。

医師をめざすみなさんを応援しています!!



模擬面接会予定

第1回 11月12日(火)17:30～
鶴岡協立病院附属クリニック
第2回 2月中旬

※希望があれば、上記以外の日程でも対応します。

お問い合わせ先

法人医師・医局担当
専務補佐 五十嵐 士 ☎0235-23-6060

出資金って、なあに?

医療生協は、「丈夫で長生きするために自分や家族の健康づくりをするためよ。そしていざという時安心してかかる病院を持ち運営したい」こんな思いの人がお金を持ちよりつくった組織です。そのお金のことを出資金といいます。

つまり、出資金は組合員が自分たちのために出し合い、自分たちの事業を進めるための「元手(もとで)」なのです。出資することで医療生協の運営に参加することができます。出資金は利を得ることになります。出資金は医療生協やまがたのエネルギーとして病院・診療所・介護施設や医療機器の充実、地域での健康づくりなどをために活かされています。

今年も医学部医学科を受験する学生さんを対象に、「模擬面接会」を開催します。各志望大学の面接形式に合わせて当院の医師や幹部職員が面接官を務め、本番に向けたアドバイスを行っています。

また、山形大学の医学部が、受験に向けた相談や学生生活についてもお答えします。医学部を受験する方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

アンチエイジング

ひかり
鶴岡協立病院リハビリテーション病院 理学療法士 渡部光莉



今まで病気にかかつてから、それぞれの症状に対しても薬をもらっていますが、これが健康にならぬひとが健康に関心を持つて、病気にならない身体づくりをしていく必要があります。

皆さんも「受診するほどではないけれど、調子が悪い」ということがあります。しかし、本当の健康とは日常生活で身体にも不調が無い状態をいいます。

さらに健康の上には美容があります。アンチエイジングを研究している先生たちの研究結果でも見た目年齢と細胞年齢の関係性が高いといつ報告があるそうです。これは見た目が若いの方が長生きする可能性が高いこと

どではないけれど、調子が悪い」ということがあります。しかし、本当の健康とは日常生活で身体にも不調が無い状態をいいます。

日本抗加齢医学会総会に参加してきました。老化を防ぐことが様々な疾患を予防することにつながります。幸せに生きるということは人生を「美しく」生きること。最期まで健康で美しくいるにはどうすればよいのでしょうか。

今まで病気にかかつてから、それぞれの症状に対しても薬をもらっていますが、これが健康にならぬひとが健康に関心を持つて、病気にならない身体づくりをしていく必要があります。

皆さんも「受診するほどではないけれど、調子が悪い」ということがあります。しかし、本当の健康とは日常生活で身体にも不調が無い状態をいいます。

ます。

善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を取り入れる事

が大きな割合を占めています。その中でも今回は「腸内環境」についてお話をしたいと思います。

腸内環境は老化や食生活の乱れ、ストレス、抗生素の乱用によりバランスが崩れやすいです。善玉菌の減少によって肥満、癌、リウマチ、糖尿病、パーキンソン病、精神疾患などの様々疾患が引き起こされることが分かれています。

また、最近の研究では精神面と腸内環境には深い関係性があると報告されています。実際に、内細菌の種類が少ない人が多いそうです。

腸まで届き、定着する善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を取り入れる事で、善玉菌は胃酸に弱く、食事からでは腸まで届けるのが難しいと言われています。きちんと腸まで届き、定着する善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を取り入れる事で、善玉菌は胃酸に弱く、食事からでは腸まで届けるのが難しいと言われています。きちんと



腸まで届き、定着する善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を取り入れる事で、善玉菌は胃酸に弱く、食事からでは腸まで届けるのが難しいと言われています。きちんと腸まで届き、定着する善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を取り入れる事で、善玉菌は胃酸に弱く、食事からでは腸まで届けるのが難しいと言われています。きちんと

第19回 健康まつり 中止について

健康まつり実行委員会

この度の台風19号により、被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早く平常の生活に戻ることができますよう、心よりお祈り申し上げます。

医療生協やまがたでは、10月13日(日)に予定しておりました「第19回健康まつり」を、台風のため中止いたしました。これまで準備していただいた組合員の皆様、ご協力ありがとうございました。

なお、参加協力券をお求めいただいた方には、返金いたしますので、組織部にご連絡ください。

問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769

私のおすすめ

vol.20

・誰かに喜んでもらうこと・



三川支部
折原洋子

2つ目はひよんなことからゲートボールに誘われ、はまっています。三川支部にゲートボール班も出来ましたので皆で楽しんでいます。ひそかに練習などをして腕を磨いています。

3つ目は支部で行っていよいきいき広場への参加で

次回は折原洋子さんから紹介いただきました。

す。時には折り紙の先生になります。4つ目はボランティアです。かがやきに月1回出張お茶会をしています。9月はおはぎをお持ちしました。毎月楽しみに待つていて下さるのでうれしいです。

◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

保健大学

修了者の声

- どの講座も我がこととして日常生活を振り返りながら学ぶことができました。
- 同じ町内の組合員さん3名の方々と共に学習、交流できたことがとてもうれしいです。
- 認知症サポーター養成講座を受けて、母の認知症が進んでいたことを思い出しました。特に問題なく看取ることができたと思いました。
- 70歳を越えてからの勉強、ボケ防止になりました。



今年で28回目を迎えた医療生協やまがた主催の保健大学は、庄内地域だけでなく昨年に引き続き村山地域でも開講しました。合わせて19名が受講し、15名が修了証を手にしました。

血圧測定や尿チェック

ク等の実技を含めた専門職の講義では質問が数多く出されました。講師から1つ1つ丁寧に説明があり、保健委員として必要な知識・技術をみんなで楽しく学ぶことができました。

また、支部主催の保

健

大

學

大学を4支部で予定しており、今年度も多くの保健委員が誕生する予定です。

修了したみなさん、これから修了されるみなさんと一緒に”地域まるごと健康づくり”的実現を目指して頑張っていきたいと思います。



血圧測定実技



尿チェック実技



救急救命実技

健康づくり チャレンジ体験記

数値化で楽しく減塩

第1学区 斎藤勝井

私は毎日、みそ汁、漬物が欠かせない食生活であること、日頃から濃い味付けであることが気になり、今回の健康づくりチャレンジでは、すこしお生活コースに取り組むことにしました。

た。塩分測定器も購入したことでの塩分濃度が数字にはっきり表れ、思っていたよりも早く薄味になれることができました。継続してチャレンジできているので、楽しくなっている毎日です。

もう一つチャレンジしているのが、お口の健康コースです。これまで食事の時、家族から早食いの習慣を何度も注意されてきました。その反省を思い出しながら「よく噛んで食べる」習慣を身に着けられるように、根気よく頑張って取り組んでいきたいと思います。

班会のメンバーも取り組んでいるコースは違いますが、一緒に健康づくりチャレンジを頑張って取り組んでいこうと思います。

申し込みは11月30日までです。
みなさんも楽しみながらチャレンジしてみませんか。



今月のおすすめ班会メニュー

あいうべ体操

あいうべ体操とは、福岡県にあるみらいクリニックの今井医師が考案した、口呼吸を鼻呼吸に改善していくこの体操です。1日30回を目安に地道に続けていくことで、自然に口を閉じることが出来るようになります。これらの時期に流行するインフルエンザ等にも効果があると言われています。是非班会メニューに取り入れてみませんか。

あいうべ体操のやりかた



班会に関するお問い合わせは

本部組織部 ☎0235-22-5769
しろにし診療所 ☎023-643-2890 (組合員活動用)

庄内パワースポットへの旅



今年3回目を迎える組合員ハイキングは、観光と組合員同士の交流ができて楽しいと好評です。今年は米どころ庄内の山居倉庫や十六羅漢などのパワースポットを巡る旅を10月3日(木)に行い、村山地域26名、庄内地域10名、職員3名の総勢39名が参加しました。

心配されたお天気も大きな崩れはなく庄内地方の秋を満喫することが出来ました。米どころ庄内のシンボル山居倉庫を見学し、昔の農家の暮らしを観て懐かしい思いに浸りました。「内陸ではこうだった」とか「庄内ではこうだった」と組合員さん同士、話も弾みました。日本海側ではここだけという十六羅漢岩では皆さん必死に仏像を探していました。

また最後に行った神秘の泉「丸池様」は、水量は少なかつたのですがエメラルドグリーンに輝き神秘的なたたずまいを見せていきました。

今年のハイキングは歩くことが多かった分歩きながら組合員さん同士が話をする機会ももてたようです。昼食は道の駅ふらつとで自由食だったため、鮮魚直売所で購入した焼き魚やんぶら、海鮮丼など海の幸・山の幸を堪能しました。

来年は内陸地方の旅を計画します。皆さん元気に参加しましょう。



◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

班花 支部活動交流



9月3回、空き家を借りて体操・脳トレ・踊りなど、世話人を中心に関り組んでいます。これまで、約200回の開催に、のべ約2500人が集いました。第1回目からずっと参加してくる方もたくさんいます。

9月19日に行われた5周年の集いには、町内会長や社会福祉協議会の方をはじめ多くのご来賓、利用者の方からお祝いをして頂きました。これからも、6周年に向けて楽しく健康寿命を延ばすなごみの家にしたいと思います。

参加者は熱心に学習していました。「ボーネルトトイをホームセンターから買った場合は補助の対象になるのか」の質問に、「計画書に位置づけされないものは対象にはなりません」との回答。「知らないでいた」と驚きました。学習をしてみるとわからないことが多いようです。

「杖」の購入が介護保険に該当するものがあることや杖の選び方の説明がされると感心するばかりでした。

今すぐに介護保険は該当にならなくても知ることは大切、医療生協に入つてよかつたと実感する機会となりました。

事業所見学を取り組んで

櫛引支部 三千刈合同班

班長 大井愛子

祝！なごみの家5周年
第五学区支部

「なごみの家」世話人会

山形北部支部
運営委員会



いざという時のために

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組みです。



Point

カレー粉とにんにくの風味で少しの塩分でも味を強く感じることができます。また、よく噛むことで素材の味を感じるので、減塩効果が期待できます。食物繊維とカルシウムが豊富な切干大根は不足しがちな栄養素を補うことができ、万能食材です。カレー味なので野菜が苦手なお子さんでもおいしく食べられます♪

切干大根の カレー風煮

1人分 热量43kcal 塩分0.9g

レシピ 協立病院栄養科
管理栄養士 佐藤鈴夏

材料(1人分)

切干大根(乾)	6g	砂糖	0.8g(小さじ 1/3 弱)
人参	15g	醤油	2g(小さじ 1/3)
しめじ	10g	A コンソメ	1.0g(小さじ 1/2 弱)
ベーコン	4g	カレー粉	0.2g
おろしにんにく	0.1g	水	25cc
グリンピース	3g	油(炒める用)	適量

作り方

- 切干大根は水で戻したら水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 人参、ベーコンは千切りにする。しめじはほぐしておく。
- フライパンに油とおろしにんにくを入れて熱し、①と②を炒める。
- Aの調味料を加えて煮る。
- できあがったらお皿に盛り付け、茹でた(または電子レンジで加熱した)グリンピースを飾り完成。

すこしおレシピを作ってみよう!

11月の行事予定

支部行事 お食事会 健康チェック
たまり場・健康サロン

庄内地域

日付	支部行事名	時間	開催場所	内 容
5(火)	立川支部保健大学 第1学区支部交流会	11:00 10:00	清川ふれあいホーム 寿海荘	保健委員養成 交流会
9(土)	櫛引支部健康講話	10:00	リハビリ病院1階会議室	健康講話・おたっしゃ健診
10(日)	三川支部バスハイク	9:00	秋田方面	バスハイク
12(火)	第6学区さわやか交流会	11:00	たちはなや	昼食交流等
14(木)	立川支部交流会	9:00	湯の瀬旅館	交流会
15(金)	上郷支部交流会	9:00	たちはなや	昼食交流等
19(火)	朝日支部日帰り旅行	13:30	三川診療所	日帰り旅行
22(金)	三川支部保健大学	11:00	清川ふれあいホーム	保健委員養成
30(土)	立川支部保健大学 第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	斎支部健康講話	14:00	勝福寺交流センター	健康講話

日付	お食事会	時間	開催場所
1(金)	千寿会	10:30	コープ千石組合員施設
7(木)	来ば笑ちゃんの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
15(金)	大山G&B食事会	10:00	大山協同の家
16(土)	風鈴愛の会	10:00	切添組合員施設
19(火)	みのりの会	10:30	青柳組合員施設
21(火)	こぴあにじの和	11:00	こぴあ2階和室

日付	健康チェック名	時間	開催場所
8(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
18(月)	大山センター健康チェック	10:00	大山センター
19(火)	こぴあ健康チェック	14:00	こぴあ食品レジ脇
21(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

村山地域

日付	健康サロン	時間	開催場所	内 容
8(金)	東部健康サロン	13:30	ひがしらセンター	ころばん体操
	北部鈴ばん体操	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操
11(月)	寒河江よってけ茶~♪	13:30	寒河江ステーション	健康チェック
19(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
21(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
22(金)	南山形地域健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操

参加ご希望の方はお問い合わせください

本部組織部 ☎0235-22-5769 しろにし診療所 ☎023-643-2890

◎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。

この度の台風による被害に遭われた皆さんに、お見舞い申し上げます。また、一日も早い復興をお祈りしています。▼最近は「いまだかつて経験のない…」や「何十年に一度」など使われることが多くなっています。今回は、今後それが幾度となく起こるかもしれない「恐怖」を感じました。どこでも誰にでも起こりうる災害。東北ではこれから冬に向か大雪の被害なども心配です。避難先の確認や家族との連絡などについて、十分な備えが必要ですね。(M.U.)

組合員の声

➤ 秋の夜長

私の大好きな秋の夜長一秒でも無駄にせず色々な事をしていきたいです。健康にもつながりますしね。(齋藤美智子さん)

➤ プチ旅行でまわりたい

トップ記事の温泉の効果、泉質が詳しく記載されていて自分に合う泉質を知る事が出来良いと思いました。山形は全市町村に温泉があるとの事。プチ旅行で県内をまわってみたいものです。(ののんさん)

➤ お肌すべすべ

北部支部の秋のレクリエーションで蔵王温泉ホテルオークヒルにあります。山頂付近では紅葉が始まっています。機関紙に温泉の記事が載っていました。蔵王温泉は日本で2番目に酸が強いとのこと。肌がすべすべです。(矢口孝雄さん)

11月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

鶴岡協立病院 ☎ 0235-23-6060

※都合により担当医が変わる場合があります。

	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) 肝臓 外科 循環器科 皮フ科 整形外科 産婦人科 9:30~12:00 脳外科	國井 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川 真家 森村 北本 閑 ※予約制	堀内 松谷(第2・4) 堀内 小田嶋 10:00~11:30 香山(第1~4) 市川(第1) 山本(第2・3)、藤本(第4) 堀内 森村 北本 閑 伊崎(第2・4)	神谷 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川(第1・3) 細川(第2) 堀内 森村 北本 閑 伊崎(第2・4)	9:00~井内 堀内 小田嶋 10:00~11:30 村田 堀内 北本 閑 林
午後	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日 4:00~5:00) 外科 皮フ科 3:00~5:00 ※予約制 整形外科 産婦人科 4:00~6:00 小児科	國井 当番医 3:00~5:00(第1・3) 松谷 3:00~5:00(第2・4) 小林 2:30~4:50 真家 閑 ※午前・午後の一般診察はクリニック参照	上野 4:00~5:00 上野 4:00~5:00 1ヶ月健診 石川1ヶ月健診(1:30~) 循環器外来(隔週)山大医師 (2:00~5:00)	井内 3:00~4:00 上野 4:00~5:00 1ヶ月健診 1ヶ月健診	林
	土曜日	腎外来 涌井 午前11:15 ~午後1:15			

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院

24時間救急対応しています

夜間や土日、祝日に具合が悪く受診したい場合は鶴岡協立病院(0235-23-6060)までご連絡ください。

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の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、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(年始1月1日~3日のみ休業)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

●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います。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了承ください。

※小児科直通 ☎ 0235-23-6172

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 泌尿器科8:30~14:00 小児科9:00~12:00	佐藤(満) 高橋(牧) 猪股(9:30~11:00)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本 猪股(9:30~11:00)	湊 目々沢 11/13・27	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 11/14
午後	内科 4:00~6:00 夜間外来 6:00~7:00 泌尿器科	高橋(牧) 5:00~6:00 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 11/12・26	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	松谷 高橋(牧)
	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
				渡部 2:00~5:00	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	1診 茂木 2診 新井	茂木 新井	大長 新井	茂木 新井	丹治(第2) 大長
午後	1診				

※丹治(高次脳外) ※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

協立歯科クリニック ☎ 0235-25-9630

曜日	午前 9:00~11:30	午後 1:30~4:30	夜間 5:00~7:00
月	菊地/柴田	菊地	
火	菊地/柴田	柴田(2:00~4:30)	
水	菊地	往診	
木	柴田	菊地または柴田	菊地
金	菊地/柴田	往診	

【担当歯科医師】 ●休診日:日曜日・祝日
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 11/2・16(土)

メディカルフィットネスピビ ☎ 0235-23-6060(内線 2881)

曜日	月~金	午前 9:00~12:30	午後 2:00~9:00
曜日	土・祝	午前 9:30~12:30	午後 2:00~5:00

※メディカルデイサービスピビ

・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00

・通所型デイサービスA 月~土 午前9:00~午後12:30 午後1:30~午後5:00

※マタニティビクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

協立大山診療所 ☎ 0235-33-1165

曜日	午前	午後
月	猪股(9:00~12:00)	
火	田中(9:00~12:00)	田中(2:30~6:00)
水	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	猪股(9:00~12:00) 高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00) 11/14・28
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月~金 午前8:30~午後5:00(祝日を除く)

※通所介護(デイサービス)…土・祝日

協立三川診療所 ☎ 0235-66-4770

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30~4:30) 11/7・21
金	猪股(10:30~12:00)	猪股(2:30~6:00)

※デイサービス…毎週月~土曜日、午前8:30~午後5:00

しろにし診療所 ☎ 023-643-2017

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	小川	小川	小川	小川	小川	小川
午後 3:00~6:00	小川	小川		小川	小川	
夜間 6:00~7:00						小川

※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。