

2021 9月号  
<561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

7月末組織現勢 ●組合員数 42,019人 ●班数 1,195班 ●出資金総額 2,878,384,719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

## クアオルト健康ウォーキングで 心も体もリフレッシュ!



スマホのカメラで読み取ろう

動画でウォーキング体験

◎今回のコース……蔵王高原坊平コース(一部)

◎所要時間……約2時間(ゆっくり)

問診チェックと  
血圧を測定してから  
スタート!

蔵王テラポイント協会のお二人  
よりガイドしていただきました。

クアオルトとは、ドイツ語で「療養地・健康保養地」を指す言葉です。日本型のクアオルトでは、地域の自然環境や温泉を活用する「運動」を主にして、医療としてではなく、住民の健康づくりや病気の予防を推進しています。クアオルト健康ウォーキングでは、生活習慣病や認知症、口コモの予防、翌日まで継続する心理的な効果など、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。

今回は、日本で唯一ドイツミュンヘン大学から認定されたコースが設置されている、上山市に行って体験してきました。



③ 山道に入ると風景は一変



⑩ 下って最後に記念写真

② 冬はスキー場の  
広い高原を歩きます



④ 様々な植物が生息していて、途中説  
明を聞きながら歩けるのは植物好き  
にはたまらないかも!?



⑨ ヤッホ!

① ライザレストランを  
スタート!



⑤ 途中で心拍数を  
測定



⑥ 更に上を目指します



⑦ 上った先には  
三十三観音が



⑧ 山を抜けると絶景が  
ひろがっていました



### 体験しての 感想

●数年前から興味があって、どの様に案内してくれるのか楽しみにしていました。急いで頂上を目指そう!等と頑張るのではなく、楽しみながら歩けたので参加して良かった。●冬のかんじきウォーキングにも参加してみたい。

上山市では毎日ウォーキングを開催していて、上山市外からの参加も可能(有料)です。日にちによってコースや時間が違うので、興味ある方はホームページまたは上山市健康推進課(023-672-1111・内線154)までお問合せ下さい。

国民の命とくらしを守る  
とはどう言うことなのでしょ  
うか。毎日コロナの感染者  
数、重症者数、死亡者数の発  
表があります。毎日、毎日、  
数字が増えていき予想した  
日にちよりも早まっていま  
す。▼中等症といわれ自宅療  
養を強いられた人たちが感  
じた(死を覚悟した)という  
不安な思い。そこへ今度は重  
症者以外は入院させない自  
宅療養とすると方針を発  
表。これを医療崩壊と言わ  
ずなんと言うのだろうか。▼  
国民の反対の世論を退け才  
リンピックを強行し、世論の  
力で無観客になったものの感  
染者数は急激に上がりオリ  
ンピック関係者の感染も沢山  
あり、この人たちは国に戻っ  
た先の状況はどうなるのだ  
ろうか。心配は尽きない。▼  
コロナの感染予防を今まで  
以上に気を付けながら体力  
保持に頑張り、いつまでも歩  
ける体づくりに頑張り、コロ  
ナに負けない体づくりをし  
ましょう。これは一人ひとり  
の努力のみです。

(H.O.)

以上の努力で、コロナの感染予防を今まで  
以上に気を付けながら体力  
保持に頑張り、いつまでも歩  
ける体づくりに頑張り、コロ  
ナに負けない体づくりをし  
ましょう。これは一人ひとり  
の努力のみです。

国民の命とくらしを守る  
とはどう言うことなのでしょ  
うか。毎日コロナの感染者  
数、重症者数、死亡者数の発  
表があります。毎日、毎日、  
数字が増えていき予想した  
日にちよりも早まっていま  
す。▼中等症といわれ自宅療  
養を強いられた人たちが感  
じた(死を覚悟した)という  
不安な思い。そこへ今度は重  
症者以外は入院させない自  
宅療養とすると方針を発  
表。これを医療崩壊と言わ  
ずなんと言うのだろうか。▼  
国民の反対の世論を退け才  
リンピックを強行し、世論の  
力で無観客になったものの感  
染者数は急激に上がりオリ  
ンピック関係者の感染も沢山  
あり、この人たちは国に戻っ  
た先の状況はどうなるのだ  
ろうか。心配は尽きない。▼  
コロナの感染予防を今まで  
以上に気を付けながら体力  
保持に頑張り、いつまでも歩  
ける体づくりに頑張り、コロ  
ナに負けない体づくりをし  
ましょう。これは一人ひとり  
の努力のみです。

火



2020年度 第8回

組織部 保健師 庄司優真

# 24時間蓄尿塩分調査 報告



【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

図1 「塩分摂取量の変化」

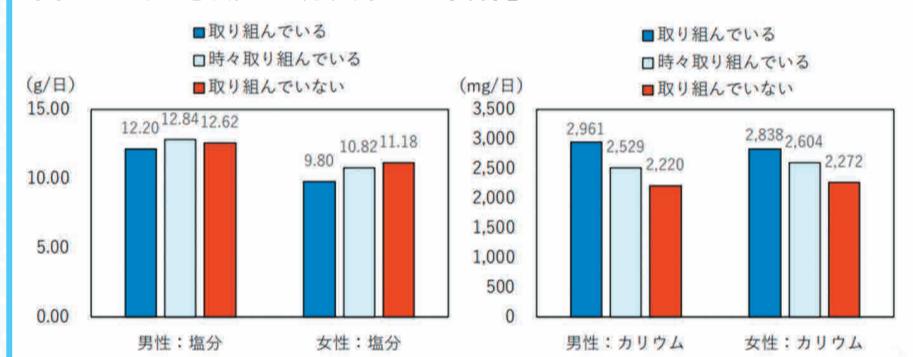


図2 「減塩意識と塩分摂取量の関係」



## 組合員のみなさんからの思い、職員へ！～シトラスリボンで地域にエールを～

新型コロナウイルスの感染者や医療従事者への偏見・差別をなくすと、医療生協やまがたでは「シトラスリボンプロジェクト」に賛同し取り組みを進めてきました。組合員のみなさんからは、シトラスリボンを約1400個手作りしていただき、その一部を職員も身につけさせていただいている。多くの方より作成にご協力していただき、大変ありがとうございました。

まだまだ新型コロナウイルスの収束の目途は立っていない状況ですが、感染を克服した人や業務を終えた医療従事者などを温かい心で迎えられる社会と一緒に目指していきましょう。



次回は櫛引支部 大井愛子さんを紹介いただきました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

【これまでの調査からの変更点】  
これまでの調査からの変更点は、これまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することです。これからの健康づくりに役立てるために5年に1度行われている調査です。また、今回の調査から東京大学の佐々木敏教授（専門は栄養疫学）が調査に加わり、より学術的な調査結果が得られました。

カメラで写真撮影



櫛引支部  
菅原優子

私のおすすめ  
vol. 40

# 安心してワクチン接種してもらえるように



鶴岡協立病院 副総看護師長 野坂美穂

5月下旬から新型コロナワクチン予防接種が開始されました。医療関係者の接種から始まり早くも2カ月が経過しています。8月6日現在の協立病院・クリニックでのワクチン接種終了者は延べ約4000人を超えました。



接種会場での看護師の役割はワクチンの充填準備や、接種、接種後の経過観察です。接種にいらした方が安全にワクチンを接種でき、接種後アナフィラキシーショックなどの副反応の出現にも備えながら観察し、安心して接種会場から帰られるように目配り、気配りをしています。

8月10日以降鶴岡市では集団接種をする予定がないといわれていますが協立病院、クリニックでは今後も引き続き組合員さん、地域住民の健康と暮らしを守り安心して暮らせるまちづくりのためにワクチン接種に取り組んでいきます。

## 下肢装具外来のご案内

～退院後も安心・安全な装具をお使いいただくために～

補装具を使用し続けると、補装具自体に破損や不適合が生じてきます。それにより、痛みを感じる場合や歩行が不安定となり、日常生活に影響を及ぼす場合があります。破損や不適合が生じた装具は早期に状態を確認し修理や再作製が必要です。「何かおかしいな」と思ったら、気軽にご相談ください。

対応日時

- ◆毎週金曜日 10:00～11:00 ◆鶴岡協立リハビリテーション病院「理学療法室」にて行います。
- ◆担当医、義肢装具士、理学療法士で対応いたします。

※装具外来診療は完全予約制となっております。※下肢装具以外の体幹装具・上肢装具については外来診療でご相談下さい。

【お問い合わせ】鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511



### \* 今月のおすすめスポット No.6

#### あつみ温泉



#### 「足湯」夏の疲れは足湯で癒してみませんか

#### かみのやま温泉



5つの足湯が点在し、お散歩気分で足湯のはしごを楽しめます。今回は上山城周辺の3カ所を入浴しました。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況に留意して、行動して下さい。



## コロナワクチン接種のご案内

### 予約方法

- ①鶴岡市コロナワクチン相談・予約センターに電話 ☎0120-125-226<午前8時30分～午後5時15分>
- ②ラインまたはウェブ 鶴岡市からの案内に記載されている手順でご利用ください。
- ③鶴岡協立病院・附属クリニックのかかりつけ患者さん 診察時にワクチン接種希望の場合は、診察券に記載してある電話番号にご相談ください。上記①、②でも予約可能です。

- 65歳以上の方
- 基礎疾患有する方・身体障がい者手帳をお持ちの方
- 鶴岡市内に勤務する次の方 (・小学校・中学校・高校・大学等に勤務する職員・保育所・幼稚園等に勤務する職員・放課後児童クラブに勤務する職員・訪問介護、通所介護等の在宅系サービス事業所の職員・障害児者施設等の職員)
- 鶴岡市内に勤務する飲食業・宿泊業従事者・バスタクシー・運転代行業事業者 ●50～59歳
- 40～49歳の方 (予約開始9/4)

対象  
(8月19日時点)

※39歳以下の方については、鶴岡市のお知らせ(市公報やホームページ等)をご確認ください。

◎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。



(羽黒支部の様子)

## 支部合同オンライン健康体操に 郡山医療生協の組合員さんが参加されました

4つの支部が合同で、毎月「健康体操」をおこなっています。合同でどのように行っているのかというと、今流行りのパソコンを使ったインターネットによるオンライン接続で行っています。

講師のリハビリ技士は櫛引のリハビリテーション病院で体操の指導をおこない、それぞれの支部は各地域の会場に準備したパソコンから映し出される講師の説明と動きを見ながら体操をしています。コロナが蔓延する状況でも工夫して毎月1回地域で集まれる環境を作ろうと考え、昨年度から始めています。

先月には、この合同の体操に郡山医療生協の組合員さんが一緒に参加しました。福島からは20人の組合員が参加し「こんなことも出来るんだなあ、これなら楽しく出来そうだ！」と好評でした。

## 保健大学を開催しました

医療生協やまがた主催の保健大学は今年で30回目を迎えました。今開催は2人の受講に留まりましたが、講師から丁寧な指導を受けることができ参加者からは学習が深まったと感想がありました。

また、支部開催の保健大学を8支部が計画しており、今年度多くの保健委員が誕生する予定です。みなさんと一緒に“地域まるごと健康づくり”的実現を目指して活動を継続していきたいと思います。



### オススメ班会メニュー

組織部 保健師 庄司優真

## すこしおクイズ

～上手に“すこしお”できていますか？～



『すこしお』とは「少しの塩分でこそやかな生活」を目指す、医療福祉生協の取り組みの総称です。その取り組みの一つとして、6月よりすこしおチャレンジに取り組んでいます。『すこしお』に関するクイズ形式の10分程度で回答できる学習資料を作成しましたので、班会に取り入れ減塩をさらにすすめていきましょう！



お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769

しろにし診療所 ☎023-643-2890(組合員活動用)

## 「健康フェスタ」 地域の技と知恵

大募集!

2021年11月18日(木)三川町の菜の花ホールを会場に健康フェスタを開催いたします。詳細は次号でお知らせいたします。今回は、地域の技と知恵の体験コーナーの準備を進めるために、以下の様な企画を教えてくれる方を募集します。

- ・地域でこんな健康づくりをしているよ。
- ・地域にこんなことを広めたい。

例えば

折り紙、手作りゲーム、  
工作、けん玉、脳トレ 他



教えていただける方は

本部組織部 ☎22-5769

までご連絡お願いいたします。

## QRコードを読み取ってみよう！

やり方は簡単です！お手持ちのスマートフォンやタブレットのカメラを使って以下の手順で挑戦してみましょう。

<手順>

- ①QRコード読み取りアプリ、またはカメラのアプリを起動します。
- ②QRコードにカメラを近づけます。③読み取りが完了すると、上にURLが表示されるので、画面を押します。
- ④見たいページが表示されます。



④見たいページが開く

アプリの起動方法や、その他ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽に本部組織部までお問合せ下さい。

# 「おらほネット元気のたね」組合員の投稿紹介を見て “いいね♥”ボタンを押してみよう!



先月号で組合員の投稿紹介の投稿方法についてご紹介しましたが、その後沢山の投稿が寄せられています。ご自宅で育てたお花や野菜、夏の風景等様々なジャンルが投稿されていますが、ご覧になりましたか。投稿記事を見た際には、右下にあるいいね♥ボタンを押して、投稿した方へエールを送ってみませんか。



おらほネット元気のたね で検索!

◀おらほネット元気のたね

## 説明会を開催します!



サイトの見方や、使い方について説明します。参加ご希望の方は下記までご連絡ください。

[日 時] 2021年9月28日(火) 10:00~

[会 場] 鶴岡協立病院3階大会議室

[持ち物]スマートフォン・タブレット・パソコン

お申込み／本部組織部

☎ 0235-22-5769

## 班 花 支 部 活 動 交 流

このボタンを押してみましょう

10年以上前、宝町に班がありましたが様々な事情により休止となっていました。

以後数年は開催されることがありませんでしたが、今の第五学区の運営委員から「なんとか班会やろう!」「少人数でもいいから開こう!」と激励をもらい、平成23年の3月から再スタートし2カ月に1回欠かさず開催しています。

人数は開始当初から4人程度ですが、集まるたびにおしゃべりに花を咲かせ楽しく開いています。今後も少しずつ、近所の方をお誘いしながら班員を減らすことなく継続していくといふています。

毎年、班表彰で優秀賞を頂いており、これまで皆で映画鑑賞をしていました。今年は何かおいしい食事をしたいなど相談していましたが、どうなることやらと思っております。



第5学区 宝町5班



班会の様子



オンライン体操を始めて半年がたち体操も定着してきました。第4金曜日に行っていた体操ですが、地域のグラウンド・ゴルフト重なってしまうため、みんなが参加したいからと5月より曜日と時間を変え西郷支部単独で健康体操を始めました。「足軽くなつた!」「肩が回るよくなつた!」などどうれしい効果も出ています。道で会うと「今度いつだっけ!」なんて会話もするようになりました。この調子でたまり場結成に繋がればいいなーと思う今日この頃です。



コロナ禍で集まる機会も少なくなつてきましたが、「オンライン体操をやるよ!」といふ呼びかけに8人ほどが集まりました。たまり場もなく月1回の合同班会を楽しみにしていましたが、もう一回集まれる機会が増えたことにみんな喜んでいます。



山形市ではコロナウイルスの感染者に「喜」憂し、今年に入つてからはほとんど組合員活動ができていませんでした。そんな状況で支部総会で久しぶりに顔を合わせたところ「人は少なくてもいいから、また体操をしたい」「みんなの顔を見たい」との声があり、急にでした。日にちが近いこともありました。いつも来てくれた人も来ないかも知れない」と思いましたが、当日は15人が参加してくれました。久しぶりの健康サロンで笑顔の方も多く、再開してよかったです。



支部長 富樫 和



運営委員会

毎月のオンライン体操が楽しみ  
久しづびりの健康サロン

山形南部支部

◎スマートフォンの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。

**わが家の★アイドル**

毎日写真が  
送られてきて、  
元気の源に  
なっています。

動画もチェック!

QRコード

さとう  
**佐藤 あかりちゃん** (1歳10ヶ月)

豊浦支部 山下美恵子さんのお孫さんです。

5歳以下の赤ちゃ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お仕事や特技をご紹介!

「趣味・特技」コーナー

大泉支部 五十嵐千恵さん

日常の景色や感動を詠む

○中天に凌霄の花 燃え登る  
○明日開く蓮の蕾の紅ほのか  
○胡瓜もぐ 葉陰に多き花のかず

An illustration of a brown squirrel sitting on a green patch of grass, eating a large acorn. The squirrel is positioned between two branches of a tree. One branch on the left has a bunch of purple grapes hanging from it, and another branch on the right has several red cherries. The background features more green leaves and a small red maple leaf on the ground.

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。



レシピ

鶴岡協立病院栄養科調理師 佐藤咲希

## Point

鶏肉に下味をつけることでしっとりとした仕上がりになります。ハーブの香りやレモンの酸味で塩分控えめでも美味しく食べることができます。トマトは加熱すると細胞が壊れてリコピンを吸収しやすくなります。また、うまみ成分であるグアニル酸が増加します。

## 鶏肉と野菜のハーブレモン焼き

1人分 热量179kcal / タンパク質15.9g / 塩分0.5g

### \*材料\*(1人分)

鶏もも肉	60g
ジャガイモ	1/2個
しめじ	1/3パック
ブロッコリー	40g
ミニトマト	2個
レモン、ニンニク、ローズマリー	適量
塩	0.5g
オリーブ油	小1
★ 白ワイン	小1
★ 酢	小1
★ 塩	0.3g(分量外)

### \*作り方\*

- ① 鶏肉を一口大に切り、ジップ付袋に★と一緒に入れ10分おく。
- ② ジャガイモとブロッコリーは一口大、レモンは輪切り、にんにくはみじん切り、しめじはほぐしておく。③ ジャガイモはレンジで3分程加熱する。④ 耐熱容器に鶏肉、ジャガイモ、ブロッコリー、しめじ、ミニトマトの順に並べる。⑤ にんにくとローズマリーを散らし、全体に塩を振りレモンをのせて肉の漬け汁とオリーブ油をかける。⑥ オーブン220°Cで15~20分焼く。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 組合員の声

- 猛暑続きにコロナ、家で過ごす時間も多く、新聞、本の読み物もあきて、心の空洞を満たしてくれるものは「おしゃべり」。気兼ねなくおしゃべりする時よく来い。(第5学区支部 阿部武美さん)
- 小さいころ温海町にすんでいたので、あの立体的な笹巻を食べていました。作る手伝いもしましたが、とても難しくお米がこぼれるばかりでした。母が亡くなつてからは食べる機会がなくなつてしまい、懐かしく思いました。(PN. 海坂東風さん)
- 暑い日が続き食欲も落ちがちですが、「免疫力を高めるレシピ」まるごとピーマンのくつたり煮を作つておいしくいただきました。「タンパク質が手軽にとれる食品リスト」も参考にしながらタンパク質もとつて行こうと思いました。(第2学区支部 佐藤みさ子さん)

## オンライン体験会のご案内

インターネットに接続して、オンライン上でのおしゃべりを体験してみませんか!?

前半はインターネットへの接続方法等について一人ひとり丁寧にご説明します。後半は、実際にオンラインサークル(月三の会)へ参加していただき、遠く離れた人のコミュニケーションや、脳トレゲーム等を体験していただきます。まずはお気軽にご参加ください。

【日時】9月13日(月)13:30~15:00

【会場】本部組織部 他



持ち物 スマートフォン・タブレット・パソコン(カメラ付き)、イヤホン

お申込み: 本部組織部まで ☎ 0235-22-5769

## 医療生活協同組合やまがた 病院、診療所、介護施設で一緒に働く仲間を募集しています!

- 看護師 ● 准看護師 ● 助産師
- 薬剤師 ● 診療放射線技師
- 介護福祉士 ● 介護職
- 理学療法士 ● 作業療法士 ● 言語聴覚士
- 臨床工学技士 ● 事務

上記職種、正規職員の募集をおこなっています。



### 夕食介助のお仕事

1日、2時間のお仕事になります。

時間 17:30~19:30  
時給 1,000円~1,100円

鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院で募集しています。資格、年齢、経験は問いませんのでぜひご応募ください。



介護職のお仕事を  
医療生活協同組合やまがたで  
一緒に!!  
ぜひご応募ください。

お問い合わせ先 / 医療生活協同組合やまがた  
本部総務部 ☎ 0235-23-1316

◎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。

# 9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
内科(新患)	國井	辻本	神谷	武田・堀内 (隔週)	堀内・武田 (隔週)
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	香山(第1~4) 市川(第5)	藤本(第1・4・5) 山本(第2・3)	市川(第1・3) 細川(第2・5)	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	北本		北本	北本
産婦人科 9:30~12:00	関	関	関	関	関
脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日4:00~5:00)	國井	辻本	上野 4:00~5:00	武田・担当医(隔週)3:00~4:00 上野 4:00~5:00	佐藤(満)・武田 (隔週)
外科		小林 2:30~4:50			
産婦人科 4:00~6:00	関		関	1ヶ月健診	
小児科 ※予約制		※午前・午後の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)山大医師 (2:00~5:00)	

土曜日	涌井	午前10:30~11:30
-----	----	---------------

\*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 猪股(9:00~11:00)	湊 目々沢 9/8・22	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
泌尿器科 8:30~14:00			土谷 9/8・22		
小児科 9:00~12:00	石川	石川		石川	石川
午後 内科 4:00~6:00 夜間外来 6:00~7:00	高橋(牧) 5:00~6:00	高橋(美) 坂本 3:00~4:00 目々沢 9/7・21	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(9/15)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
泌尿器科			高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4)		
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	1診 茂木	茂木	松島	茂木	丹治(第2)
午後	1診 15:00~15:30	松島		松島	松島

\*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

協立三川診療所 ☎ 0235-66-4770

曜日	月	火	水	木	金
午前					猪股 10:30~12:00
午後				猪股 9/2・16 2:30~4:30	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

メディカルフィットネスビビ ☎ 0235-23-6060(内線 2881)

月・水・金	9時~21時(プール 9時30分~18時30分)
火・木	9時~17時(プール 9時30分~17時)
土・祝	9時30分~17時(プール 9時30分~12時30分)

\*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 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

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。

症状によっては他病院・診療所へ受診をお勧めする場合があります。

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。

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	午前	午後
月	猪股(9:30~11:30)※受付11:00まで	
火	田中(9:00~12:00)	田中(2:30~6:00) ※初めての受診の場合受付5:00まで
水	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	佐藤 忍(9:30~11:30)※受付11:00まで 佐藤 忍(11:30~12:30)呼吸器専門外来予約制	田中(2:30~6:00)9/9・30 ※初めての受診の場合受付5:00まで
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

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
午前	11:00~11:30					発熱外来
午後	3:00~3:30	発熱外来				
午後	3:30~6:00	通常外来		通常	通常 7:00	

\*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。