

鎌倉市 医療 ガイドマップ

病院・診療所



このページは有料広告ページです

あいクリニック

玉縄児童公園そば 駐車場あり

内科・循環器内科 休診日：日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	休	休	休	休	休	休	休
15:00~18:00	休	休	休	休	休	休	休

皮膚科・アレルギー科 休診日：日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	休	休	休	休	休	休	休
14:30~17:30	休	休	休	休	休	休	休

△：火9~12時、木9:15~12時
受付は10分前終了

鎌倉市玉縄1-1-5-106
☎0467-46-1486

●https://www.iclinic-kamakura.com/

●ネット予約 <http://i2123.jp/hs233/>

●電話予約 ☎050-5511-0770 (自動音声)

若杉内科クリニック

内科・腎臓内科・リウマチ科
院長 若杉 春枝

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木・日・祝日・土曜午後
大船6-1-1 大船松竹ショッピングセンター2F
TEL 0467-47-6755
<http://www9.palala.or.jp/wakasugi-clinic/>

大船こどもクリニック

小児科/予防接種・乳児健康診断

診療時間 午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
(水曜日のみ4:00~6:00)

休診 木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日
☎0467-44-6393
鎌倉市大船2-3-7

高井内科クリニック

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 院長 高井 昌彦
糖尿病・甲状腺の治療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日
鎌倉市大船1-26-27 日生ビル1F 西友向い
☎0467-43-5556

医療法人社団 びだまりの船 まつみろファミリークリニック

診療科目 内科・小児科・外科・婦人科 / 訪問診療

外来診療	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00-17:00	○	○	●	○	○	▲	○	○

●水曜午後：15:00-18:00 / ▲土曜午後：14:00-16:00

※受付は診療終了時間の15分前まで
※訪問診療は当院より車で約20分圏内で行っています。
ご相談は外来診療時間内にお電話ください。

鎌倉市大船1-23-31 浜田ビル3階
JR・湘南モノレール大船駅東口より徒歩3分
TEL:0467-45-3335
<http://matsumura-familyclinic.com/>

医療法人社団 花岡内科クリニック

診療科目 内科、循環器内科、消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

△土曜午後2:00~4:00【休診日】
水曜、日曜、祝日
鎌倉市大船4-21-25 常楽寺バス停徒歩1分
TEL 0467-43-2800

岩田整形外科

院長 岩田 修 副院長 岩田 大河 (毛ループ大船駅前)

MRI、骨密度測定、リハビリ
足底板、器具、体外衝撃波

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後3:00~7:00	●	●	●	●	●	●	●	●

大船1-12-17 リオンビル1F・2F
予約優先制 ☎(0467)41-1630
<http://iwataseikei.jp/>

医療法人社団 倉岡胃腸科内科

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

鎌倉市岡本2-6-39 ※▲土曜日は18:00まで
TEL:0467-43-1748 「経鼻内視鏡できます」
URL: <https://www.kuraoka-ichoukanaka.com> あり

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 田辺整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜・祝日・土曜午後
鎌倉市大船2-18-20
☎0467-44-5290

高血圧症

人知れず忍び寄る“沈黙の殺人者”

塩分の制限とカリウムの摂取を

予防は

- ▶ 干物、漬物など塩分が多い加工品は控えて。
- ▶ みそ汁は具だくさんにして汁を少なめに、種類の汁は残して。
- ▶ 塩やしよ油を減らして、酢やしょう油、香辛料やハーブを利用。
- ▶ カリウムを多く含む、大豆、さつまいも、いんげん、アボカド、こんぶ、干しひじきの摂取を。

食事による減量
運動
塩分制限

暮らしの広告

暮らしの広告



鎌倉市 医療ガイドマップ

病院・診療所

南部 ①

このページは有料広告ページです

内科・皮膚科・小児科・婦人科

腰越中央医院

受付時間 月 火 水 木 金 土 日
 8:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 13:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

鎌倉市健康・健康診断・予防接種
 生活習慣病・認知症・介護申請等
 のご相談を受け付けています。

鎌倉市腰越4-8-29 江ノ電「腰越」駅から徒歩1分
TEL 0467-32-5511(代) あり(13台)

山下・ごとう 小児科 内科

0467-22-1726

鎌倉市稲村が崎2-8-10
 ■月・火・水・金/午前9:00~11:30 午後3:30~6:00
 ■土・日・曜/午前のみ9:00~11:30
 ■休診日/日曜・祝日・木曜

鎌倉西口クリニック

内科・胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日: 木曜・日曜・祝日・土曜午後
 御成町11-1 長塚ビル4F
TEL 0467-22-5657

小児科

みやげこども医院

鎌倉市腰越1-5-12 江ノ電湘南深沢駅前
TEL 0467-45-8068

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○

http://anapro.sun.bindcloud.jp/miyake/

心と体のリラクゼーション法

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
 □を軽く開けて、ハアとため息をつくください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハアと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

まり眼科

受付時間 木・日・祝・休診

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○

鎌倉市腰越1-5-12 ビュー湘南3F
TEL:0467-48-0031
 https://mariganka.doctorsfile.jp

長島クリニック

皮膚科・耳鼻咽喉科 乳腺外科

院長:長島 圭士郎 副院長:長島 美貴

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日/水曜、日曜、祝日、土曜午後
 鎌倉市津西1-10-10-5(湘南モノレール西鎌倉駅徒歩1分)
TEL 0467-33-1717 https://nishikama-nc.com/

芋川耳鼻咽喉科クリニック

診療時間 9:30~12:00 15:00~18:00
 (土曜診療は午前のみ)

休診日 水曜・日曜・祝日

鎌倉市小町 2-10-1 松野屋小町ビル3F
TEL 0467-24-7273

心と体のリラクゼーション法

2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りによって効果があるといわれる。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

おだいに 原ふ科医院

鎌倉市大町1-18-15 **TEL 0467-22-3858**

心と体のリラクゼーション法

3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマルセラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手で触れあうことで、心身ともにリラックスできます。植物に触れることも精神的な癒やし効果があるといわれています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。

医療法人社団 爽風会 <精神科> 雪ノ下診療所

往診・相談・カウンセリング可
 日本精神神経学会 精神科専門医 院長 野村満

月	火	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜・日曜・祝日
 鎌倉市小町 1-6-5 第二小町ビル **TEL 0467-22-1778**

泉水橋とうどうクリニック

院長 藤堂 貴彦
 内科・小児科・リハビリテーション科

月	火	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜・日曜・祝日・第2土曜
 鎌倉市十二所2-2-1 泉の森ビル2F **TEL 0467-24-1515**
 http://www.sensui-todo.jp/





鎌倉市 医療ガイドマップ

病院・診療所

南部 ②

このページは有料広告ページです

鎌倉駅周辺拡大図



じんの内科クリニック
 内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:30 ○ ○ ○ × ○ ×
 15:00~18:00 ○ ○ ○ × ○ ×
 由比ガ浜3-11-39 福地ビル1F ☎0467-60-4866

じんの眼科クリニック
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:30 ○ ○ ○ × ○ ×
 15:00~18:00 ○ ○ ○ × 予約 ○ ×
 由比ガ浜3-11-39 福地ビル2F ☎0467-60-4867

鎌倉皮膚科クリニック
 診療時間 9:00~13:00 ※土曜は14:00まで
 15:00~18:00
 休診日 月曜・土曜午後・日曜・祝日
 御成町12-12 片岡ビル3F
 TEL 0467-25-4112
 【診察予約電話サービス】0467-61-1808

医療法人社団 誠心会
池田整形外科
 整形外科・泌尿器科・皮膚科
 内科・麻酔科(池田誠)
 (交通事故に伴う治療も行っております)
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 鎌倉市由比ガ浜3-1-10
 ☎0467-25-6116 https://ikedaseikei.jp

気持ちよく眠りにつくために

1 寝る前にリラックスタイムをもとう
 お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

2 寝る前には刺激を避ける
 寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにするませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3~4時間前から、また、たばこ控えます。

3 眠くなってから床につく
 「眠らなければ」と意識込むと、かえって頭が冴えて寝つきが悪くなってしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 午後4:00~6:00 ○ ○ 休 休 ○ 休
 休診日: 日曜・祝日・木曜・水曜・土曜午後
 診療科目: 内科・循環器内科
吉岡内科医院
 鎌倉市扇ガ谷1-9-4
 TEL 0467-25-5536
 FAX 0467-25-5592

医療法人
高橋耳鼻咽喉科クリニック
 耳鼻咽喉科・アレルギー科
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 雪ノ下1-10-26 TEL 0467-24-8780
 http://takahasi-ent.com

鎌倉 KaMarin Dermatology Clinic
かまりんヒフクリニック
 皮膚科・アレルギー科・形成外科
 小児皮膚科・美容皮膚科
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:15~12:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 14:15~17:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 雪ノ下1-10-26 TEL 0467-25-1255
 鎌倉市小町2-15-11

白内障・眼瞼下垂手術
蔵並眼科医院
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:00 ○ ○ 休 ○ ○ 13:00 休
 14:00~17:00 ○ ○ 休 ○ ○ 休
 休診日: 水曜・日曜・祝日・土曜午後
 鎌倉市小町1-12-5
 鎌倉駅東口徒歩3分 郵便局裏
 TEL 0467-22-2029

中野泌尿器科医院
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 午後3:00~6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 ◎土曜午前9:00~13:00
 休診日: 水曜日・日曜日・祝日
 鎌倉市小町2-16-33 TEL 0467-23-0332



橋本クリニック
 ●診療科目: 内科・整形外科・リハビリテーション科
 ●診療時間 平日 午前9:00~12:00
 午後3:00~6:00
 土曜 午前9:00~12:00
 ※受付終了時間: 午前11:30 午後5:30
 休診日: 水曜・日曜・祝日
 〒248-0014 鎌倉市由比ガ浜2-2-40
 ☎0467-22-7226
 Fax: 0467-23-1513
 E-mail: yru-hei@mui.biglobe.ne.jp

生活習慣病チェック

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
 7~8 良好 5~6 中層 0~4 不良

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- 毎日朝食を食べている
- 1日平均7~8時間は眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- たばこは吸わない
- 定期的に運動・スポーツをしている
- 毎日そんなに多量の酒は飲んでない(日本酒1合以下がビール大瓶1本以下)
- 労働は1日9時間以内にとどめている
- 自覚的なストレスはそんなに多くない



鎌倉市 医療ガイドマップ

🦷 歯科 歯部

このページは有料広告ページです



歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
医療法人社団 殿仁会
おおとの歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
14:30~21:00	○	○	○	○	○	○	—

休診日 月曜・日曜・祝日 ● 14:30~19:00
鎌倉市津 675-1 TEL:0467-31-0990
おおとの歯科クリニック 検索

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
Izumi Dental Office
いずみ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	—

休診日 水曜・日曜・祝日
鎌倉市常盤 530 1ビル2F
☎0467-31-9001



鎌倉駅西口徒歩1分
鈴木歯科矯正クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30~12:00	○	×	×	×	×	×	×
15:00~18:00	○	×	×	×	×	×	×

★15:00~19:00
鎌倉市扇ガ谷1-8-1 山口ビル2F
☎0467-25-3648

加茂歯科
KAMOKI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木・日曜・祝日
雪ノ下1-16-24
TEL:0467-24-8022

鎌倉佐助矯正歯科
にこにこのわ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	○	×	×	×	×	×	×
14:00~18:00	○	×	×	×	×	×	×

★ 9:00~12:00 14:00~17:00
鎌倉市佐助1-14-13
☎0467-33-6209

歯周病とは？

歯周病は日頃の予防と、早期発見・早期治療が肝心です。

歯をなくす大きな原因は歯周病

- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると歯が繁殖して歯垢(プラーク)や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間(歯周ポケット)ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がぐらつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。

ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を!

歯周病予防診断チェック

<input type="checkbox"/> 歯に歯垢がたまっていないか？	<input type="checkbox"/> □の中が嫌なにおい(口臭)がしないか？	<input type="checkbox"/> 朝起きたときに、□の中がねばついているか？
<input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか？	<input type="checkbox"/> 歯ぐきを押すと臭い膿みが出ないか？	<input type="checkbox"/> 歯が少しぐらぐらしないか？
<input type="checkbox"/> 歯を磨いたときに出血しないか？	<input type="checkbox"/> 食べ物がよく歯にはさまらないか？	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れ、痛まないか？
<input type="checkbox"/> 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか？	<input type="checkbox"/> 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか？	<input type="checkbox"/> 歯が長く見えるようになっていないか？

しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯と歯ごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素なので注意が必要です。

顎口腔機能診断指定機関
自立支援医療指定機関
ドクタービーバー
Dr. Beaver
小児歯科・矯正歯科

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

鎌倉市御成町14-11 御成ビル202
Tel:0467-84-9111

歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数カ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

sasudental 佐助デンタルクリニック

歯科・小児歯科

	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM12:30	○	○	○	○	○	○	×
PM2:00~PM7:30	○	○	×	○	○	○	×

鎌倉市佐助1-16-12 1階あり
☎0467-23-8041



渡辺歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※市歯周病検診実施
〒248-0013 鎌倉市材木座1-12-7(元八幡そば)
TEL 0467-25-1946 駐車場隣接

暮らしの広告

暮らしの広告

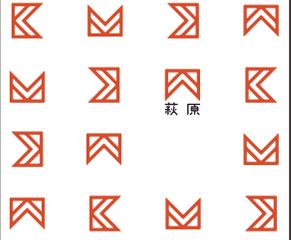
1



皆様に愛され
創業77年

鎌倉駅東口の側に構えるお肉屋です。
厳選した黒毛和牛をはじめ、黒豚などの
良質なお肉を販売しています。

萩原精肉店



営業時間 9:30~18:00
(定休日 火曜・日曜)
鎌倉市小町1-4-29
tel & fax : 0467-22-1939

ショップめぐり MAP in Kamakura



2



三日月堂花仙
手づくり和菓子で90周年

国産あずきを使いザラメのみを使用
した、自家製餡を使用しています。

3



ワンちゃんのシャンプー・
カットいたします!

炭酸泉・マイクロバブルなどオプション
を取り揃えておりますのでお気軽にお声
かけください!

4



鶴岡八幡宮の段葛沿いにある
地元で評判の洋菓子店

看板商品のロールケーキは常時10種類以上
あり「きめ細かいスポンジと程よい甘さの
バタークリームが絶妙」常温保管が可能です。

一級和菓子職人が創り出す 三日月堂花仙



・どらやき ・最中
・季節の和菓子 ・甘味喫茶

FAX・WEBでもご注文できます。

営業時間：9時～16時
鎌倉市山ノ内133-11
花仙 検索
TEL.0467-22-8580

●トリミング ●ペットホテル



ドッグサロン アンリー
OPEN 9:00~18:00
月曜定休 (駐車場一台あり)

定期的なご利用で無料送迎いたします

鎌倉市常盤348-4
☎0467-38-5156
動費220250号(保管)
登録年月日2012年11月7日 登録有効期限2027年11月6日
動物取扱責任者 有国まゆみ

atelier VANILLE 鎌倉



【営業時間】10:00~18:30 【定休日】火曜
鎌倉市雪ノ下1-11-2
TEL.0467-60-1432

5



新鮮やさい、美味しくだもの
なら小川商店へ

人気鎌倉の地場野菜も豊富に
取り扱っております。
野菜、果物の配達、お任せください。

有限会社 小川商店



鎌倉市台2-2-9
☎0467-45-2155

6



ミルクの老舗 柴崎牛乳店

まいにちの元気をお願いします

柴崎牛乳店



meiji
R-1やLG21など
明治宅配商品をお届けします
0467-22-0018
鎌倉市長谷2-4-34
https://www.shibazaki-milk.co.jp/

8



「やぶさめ」「静の舞」
「あじさい」など

鎌倉の観光行事や花々を刺繍で表現した
ミニタオルを販売しております。



はる夏 秋ふゆ
鎌倉ミニタオル
つばきフランニング
〒248-0005 鎌倉市雪ノ下3-2-9
☎0467-25-0010

7



大船駅から徒歩30分!
空間口を出て右折

暖色系の落ち着いた雰囲気店内。2F席は
換気の行き届いた広々空間115名様から貸切
も可能ですので、プライベートなご宴会も◎

STYLE CAFE CASUAL BAR & RESTAURANT

営業時間
LUNCH 11:00~15:00
DINNER 17:00~22:00
BAR 22:00~23:00
定休日 毎週月曜日
TEL 0467-50-0705
大船1-5-4

このページは有料広告ページです

暮らしの広告

暮らしの広告