

2025年10月

安代診療所だより 10月

おくすり手帳と
マイナンバーカードを、持って来ましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 休 診	29	30	1 午後休診	2	3 午後休診	4 休 診
5 休 診	6	7	8 午後休診	9 県中医師 午後休診	10 午後休診	11 休 診
12 休 診	13 スポーツの日 休 診	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 休 診
19 休 診	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 休 診
26 休 診	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	1 休 診

お 知 ら せ

インフルエンザとコロナの予防接種が10月から始まります。電話等で、予約をしましょう。

72-3115

予防接種料金

インフルエンザワクチン 3,940 円

新型コロナワクチン 15,260 円



家庭での血圧測定が大事

血圧は日常生活の中で、様々な要因で変動しています。

動いたばかりのときや、腹を立てたりしたとき、また、医師や看護師の前では、血圧が高くなってしまいうこともあります。そこで、自宅で測る血圧が役に立ちます。通常、血圧は夜に下がり、明け方目覚める頃から上がり始めます。

次のように、血圧を測りましょう。

- 1～2 分安静にして、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
- 朝の測定は、起床後 1 時間以内、排尿後、食前、服薬前に測る。
- 夜の測定は、寝る前に測ると良いでしょう。

家庭で血圧を測る習慣を身につけ、1 日の間の血圧の変化を知ることが大切です。



※県中医師…岩手県立中央病院より派遣 城戸 治 先生

診療受付時間 午前 8：30 ～ 11：30
午後 1：00 ～ 4：30

※ かぜ症状のある方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。

※ 待ち時間の短縮等のため、予約診療をしています。診察を希望する方は、電話等で連絡いただければ、空いている時間をご案内できます。

電話 72-3115