

2026年3月

安代診療所だより 3月



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

マイナンバーカード
を持参しましょう

マイナンバーカード
は、健康保険証と、限度
額認定証としても、使用
できます。
持参くださるようお知
らせします。



春の睡眠の日は、3月18日です

「春の睡眠の日」は睡眠健康への意識を高めることを目的として、睡眠健康推進機構が制定しました。

・睡眠は1日中活動し続けた脳や体を休養させるだけでなく、「細胞の修復」「免疫機能の増加」「記憶の定着」「感情の整理」「成長ホルモンの分泌」など、たくさんの役割があります。

◎ 寝始めから3時間の睡眠の質を高めるコツ ◎

《朝》朝は深呼吸を数回する程度でもいいので日光を浴びる。

《日中》運動する場合は、午後から夕方まで。夜、寝る前は軽めのストレッチが効果的。

《夜》夕食と飲酒は睡眠の2時間前から3時間前に済ませる。

入浴は1時間前までに行い40度ほどのお湯に15分～20分つかるのが理想的です。

※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。

予約外の方は、受診する前に連絡をお願いいたします。

☎ 72-3115