

2026年9月

田山診療所だより 9月

マイナンバーカードで受付しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 休診	31 休診	1 午前休診 午後 望月所長	2 午前休診 午後 長嶺医師	3 休診	4 午前休診 午後 長嶺医師	5 休診
6 休診	7 午前休診 午後 望月所長	8 午前休診 午後 望月所長	9 午前休診 午後 長嶺医師	10 休診	11 午前休診 午後 長嶺医師	12 休診
13 休診	14 午前休診 午後 望月所長	15 午前休診 午後 望月所長	16 午前休診 午後 長嶺医師	17 休診	18 午前休診 午後 長嶺医師	19 休診
20 休診	21 敬老の日 休診	22 国民の休日 休診	23 秋分の日 休診	24 休診	25 午前休診 午後 長嶺医師	26 休診
27 休診	28 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	29 午前休診 午後 望月所長	30 午前休診 午後 長嶺医師	1 休診	2 午前休診 午後 長嶺医師	3 休診

お知らせ

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願いいたします。



夏の疲れを残さない秋の生活習慣を始めましょう

9月になって感じる夏バテのような不調を、秋バテといいます。

暑さは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らないなど夏バテのような症状は、夏の疲れが残っているのかもしれません。

生活習慣を見直して体調管理に気をつけましょう。

【入浴】カラダが、冷えると秋バテしやすくなります。就寝の1～2時間前に38～40度のお湯に15分～20分ぐらい「ゆっくり浸ってカラダを温めましょう。」

【運動】気温の涼しい時間帯に、毎日20分～30分ぐらいのウォーキングやストレッチなど軽い運動を始めましょう。

【食事】朝食を抜かないで3食きちんと摂るようにしましょう。

診療受付時間 13:30～15:30

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。

☎ 73-2126

『安代診療所の診療受付時間』のお知らせ

平日の午前8時30分から11時30分まで受付しています。

診療時間等は、電話でお問い合わせください。

☎72-3115

