

2026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
27 休 診	28 宮田所長 午後休診	29 佐藤医師 午後休診	30 長嶺医師 午後休診	1 宮田所長 午後休診	2 長嶺医師 午後休診	3 休 診
4 休 診	5 宮田所長 午後休診	6 佐藤医師 午後休診	7 長嶺医師 午後休診	8 県中医師 午後休診	9 長嶺医師 午後休診	10 休 診
11 休 診	12 スポーツの日 休 診	13 佐藤医師 午後休診	14 長嶺医師 午後休診	15 宮田所長 午後休診	16 休 診	17 休 診
18 休 診	19 宮田所長 午後休診	20 佐藤医師 午後休診	21 長嶺医師 午後休診	22 宮田所長 午後休診	23 長嶺医師 午後休診	24 休 診
25 休 診	26 宮田所長 午後休診	27 佐藤医師 午後休診	28 長嶺医師 午後休診	29 宮田所長 午後休診	30 長嶺医師 午後休診	31 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 4,030 円
新型コロナワクチン 15,510 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ふこともあります。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

- ※ 予約している方を、優先して診療をしています。
 - ※ 予約していない方は、少々待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。
- 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いたします。

電話 72-3115