

2026年10月

田山診療所だより 10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
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
4 休診	5 午前休診 午後 望月所長	6 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	7 午前休診 午後 長嶺医師	8 休診	9 午前休診 午後 長嶺医師	10 休診
11 休診	12 スポーツの日 休診	13 午前休診 午後 望月所長	14 午前休診 午後 長嶺医師	15 休診	16 休診	17 休診
18 休診	19 午前休診 午後 久保田医師	20 午前休診 午後 望月所長	21 午前休診 午後 長嶺医師	22 休診	23 午前休診 午後 長嶺医師	24 休診
25 休診	26 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	27 午前休診 午後 望月所長	28 午前休診 午後 長嶺医師	29 休診	30 午前休診 午後 長嶺医師	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。
予約をしましょう。

☎73-2126

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。



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

◎ コミュニティバスの予約時間のお知らせ◎

連絡先 080-1695-5593

平日の 7 時 30 分から 15 時まで

それ以外の時間では、応答できませんのでご了承ください。