

# 診察予定表(令和8年5月)

(予定ですので変更になる場合がございます。)



京極町国民健康保険診療所

ひまわりクリニックきょうごく

電話番号:0136-42-2161

◎ **発熱や咳などの症状**があり、当所を受診される際には、  
**かならず電話で事前に連絡**をしてください。  
 ◆ 来所時はマスクの着用をお願いいたします。

◆ ひまわりクリニックきょうごくでは、「マイナ保険証」をご利用頂けます。  
 ご来所の際は、マイナンバーカードをお持ちください。  
 また、スマートフォンのマイナ保険証もご利用頂けます。

◆ ひまわりクリニックきょうごくでは**カード決済・QRコード決済**をご利用頂けます。  
 ご利用可能なサービスはホームページ又は京極町公式アプリをご覧ください。

診察受付時間		月	火	水	木	金
						5/1
午前診察	9:00~11:30	2月末からひまわりクリニックきょうごくホームページの アドレスが変更となっています！				○
午後診察	14:00~16:30	右のQRコードからアクセス！ 				○
		5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
午前診察	9:00~11:30	休診 (みどりの日)	休診 (こどもの日)	休診 (振替休日)	○	○
午後診察	14:00~16:30				休診	○
		5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○
		5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○
		5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○

この診察予定表は京極町公式ホームページ・京極町自治体ポータルアプリでもご覧頂けます。

## 季節の変わり目にご注意を！



だんだんと暖かい日が多くなってきました♪  
 そんな5月は異動などの環境の変化によって、  
 身体や精神に不調をきたしやすくなります。  
 食事や運動など生活習慣の見直しを  
 実施してみませんか？

? どんな症状がおきやすいの？  
 眠れなくなる・食欲が落ちる  
 気分が落ち込む などなど

これ、実は生活習慣を見直すと  
 予防・改善ができるんです！

予防・改善

## ひまわり便り

フチ

- 落ち着いてゆっくり、しっかり休息を！
  - バランスの良い食事と運動習慣を心がけましょう！
- 〔朝に「ラジオ体操」をするなど  
 小さな運動でも継続すれば効果あり♪〕

参考文献：一般社団法人大阪府医師会