

診察予定表(令和8年6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
		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○ (芝田)
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○ (芝田)
		6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○
		6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
午前診察	9:00~11:30	○	○	○ (長谷川)	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○ (長谷川)	休診	○
		6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○
		6/29	6/30			
午前診察	9:00~11:30	○ (芝田)	○			
午後診察	14:00~16:30	○ (芝田)	○			

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。

身近なもので予防！「生活習慣病」

皆さんは、野菜をしっかりと食べていますか？

野菜は1日「350g以上」食べることが推奨※されています。
 野菜の栄養素が「肥満」や「高血圧」を予防してくれます！

※厚生労働省「健康日本21」より



ひまわり便り プチ

高血圧予防が期待される野菜

- ・ほうれん草
- ・アボガド
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ
- ・枝豆
- ・トマト