

# 診察予定表(令和8年7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         |
|--------|-------------|-------------|------|------------|------|-----------|
|        |             |             |      | 7/1        | 7/2  | 7/3       |
| 午前診察   | 9:00~11:30  |             |      | ○          | ○    | ○         |
| 午後診察   | 14:00~16:30 |             |      | ○          | 休診   | ○         |
|        |             | 7/6         | 7/7  | 7/8        | 7/9  | 7/10      |
| 午前診察   | 9:00~11:30  | ○           | ○    | ○<br>(長谷川) | ○    | ○         |
| 午後診察   | 14:00~16:30 | ○           | ○    | ○<br>(長谷川) | 休診   | ○         |
|        |             | 7/13        | 7/14 | 7/15       | 7/16 | 7/17      |
| 午前診察   | 9:00~11:30  | ○           | ○    | ○          | ○    | ○<br>(芝田) |
| 午後診察   | 14:00~16:30 | ○           | ○    | ○          | 休診   | ○<br>(芝田) |
|        |             | 7/20        | 7/21 | 7/22       | 7/23 | 7/24      |
| 午前診察   | 9:00~11:30  | 休診<br>(海の日) | ○    | ○          | ○    | ○         |
| 午後診察   | 14:00~16:30 |             | ○    | ○          | 休診   | ○         |
|        |             | 7/27        | 7/28 | 7/29       | 7/30 | 7/31      |
| 午前診察   | 9:00~11:30  | ○           | ○    | ○          | ○    | ○<br>(芝田) |
| 午後診察   | 14:00~16:30 | ○           | ○    | ○          | 休診   | ○<br>(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。

## 水分補給を忘れずに！

参考文献: 公益社団法人 日本医師会



ひまわり便り

フチ

7月からお祭りなどイベントが増え、外出する機会が多くなりますね！

この時期に注意が必要なのは、「熱中症」です！しっかりと水分補給を行い、元気に夏を乗り切りましょう！！

熱中症になったらどんな症状が現れるの？

熱中症 重症度Ⅰ度

- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・筋肉痛やこむら返り

熱中症 重症度Ⅱ度

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・汗が出にくくなる。

熱中症 重症度Ⅲ度

- ・意識が"もうろう"となる。
- ・けいれんの発生
- ・体温の上昇(40℃)

熱中症

になってしまったら...

そけいぶ  
鼠径部(足の付け根)を  
十分に冷やし、水分補給を！