

診察予定表(令和8年9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
			9/1	9/2	9/3	9/4
午前診察	9:00~11:30		○	○	○	○ (芝田)
午後診察	14:00~16:30		○	○	休診	○ (芝田)
		9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
午前診察	9:00~11:30	○	○	○ (長谷川)	○	○
午後診察	14:00~16:30	○	○	○ (長谷川)	休診	○
		9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
午前診察	9:00~11:30	○	○	○	○	○ (芝田)
午後診察	14:00~16:30	○	○	○	休診	○ (芝田)
		9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
午前診察	9:00~11:30	休診 (敬老の日)	休診 (国民の休日)	休診 (秋分の日)	○	○
午後診察	14:00~16:30				休診	○
		9/28	9/29	9/30		
午前診察	9:00~11:30	○	○	○		
午後診察	14:00~16:30	○	○	○		

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。

自律神経改善、早めのうちに！

9月は、気温の変動が大きくなり自律神経の乱れが発生しやすい時期といわれています。

特に日中は残暑で温かい気温ですが、夜や朝方は肌寒く感じる事が多くなり、**生活習慣病の方は特に注意**が必要です。

☒ 睡眠時間しっかりとれていますか？

☒ 3食しっかり食べていますか？

☒ 汗をかく運動を20分以上していますか？

これら3つを改善しようと行動するだけでも
効果は得られます！

油断しがちな”夏・秋”も元気に過ごしましょう！

ひまわり便り

フチ