診察予定表(令和8年12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**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
			12/1	12/2	12/3	12/4
午前診察	9:00～11:30		○	○	○	○
午後診察	14:00～16:30		○	○	休 診	○
		12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
午前診察	9:00～11:30	○	○	○（長谷川）	○	○
午後診察	14:00～16:30	○	○	○（長谷川）	休 診	○
		12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
午前診察	9:00～11:30	○	○	○	○	○（芝田）
午後診察	14:00～16:30	○	○	○	休 診	○（芝田）
		12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
午前診察	9:00～11:30	○	○	○	○	○
午後診察	14:00～16:30	○	○	○	休 診	○
		12/28	12/29	12/30	12/31	
午前診察	9:00～11:30	○	○	○	休 診（大晦日）	
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。

"ヒートショック"にご注意を！

ひまわり便り プチ

ヒートショック・・・暖房の効いた暖かいお部屋から寒い"脱衣所"や"浴室"へ移動すると、血管が急激に収縮して、血圧が大きく変動することをいいます。
めまいを引き起こしたり、最悪の場合「心筋梗塞」や「脳卒中」を引き起こします。

今日からできる3つの予防ポイント！！

- ☑ 部屋ごとの温度差を減らす！
- ☑ 入浴前後の水分補給の徹底！
- ☑ 入浴時のお湯の温度は「４１度」以下に！

熱すぎるお湯や長湯を避け、冬期間に忘れがちな"水分補給"を徹底するなど予防に努めましょう！
暖房器具等での"火災予防"も忘れずに！