

よりそい、便り

2026年
4月
No.68

健康長寿プロジェクト リハビリ室トレーニングマシン体験会

市立診療所リハビリ室のトレーニングマシンは月に一回開催している『豊生会健康長寿プロジェクトトレーニングマシン体験会』でどなたでもお試しいただけます。お気軽にお問い合わせください。



日 時：2026年4月28日(火) ※事前予約制
①9時～ ②11時～ ③14時30分～ ④15時30分～
料 金：1回100円
問い合わせ：市立診療所リハビリテーション課 (57-7781)



速報

2026年5月に「第13回健康長寿プロジェクト」健康講話の開催が決定しました！
詳細は決まり次第お知らせします。

睡眠時無呼吸症候群セルフチェック



夜中に目覚める、大きないびき、日中の眠気や頭痛、だるさは睡眠時無呼吸症候群の影響かもしれません。セルフチェック表でチェックしてみましょう。表のような状況でウトウトする可能性はどのくらいありますか？最近の日常生活を思い浮かべて数字に○を付けてみてください。

ウトウトする可能性は...	ない	少し	半々くらい	高い
座って何かを読んでいるとき (新聞、本など)	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
午後に横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話しているとき	0	1	2	3
昼食後 (飲酒なし) 静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

24点満点のうち11点を超えると眠気は強いと判断され睡眠障害の疑いがあるとされています。
気になる症状がある方はご相談ください。



こじか保育園だより

3月21日にこじか保育園卒園式を行いました。1月から竹馬、とび箱などたくさんの練習を重ねてきました。当日は少々緊張しましたが、堂々と発表することができました。卒園おめでとう！



夕張市立診療所 外来診療体制 令和8年4月

○総合診療科 ※予約制 受付時間 8:15~11:00、13:15~16:00

	月	火	水	木	金
午前	いさやま 諫山・濱津	いさやま たかの 諫山・高野	いさやま 諫山・出張医	まつしま いさやま 松島・諫山	まつしま 松島・出張医
午後		—	出張医 ※8日休診	いさやま まつしま 諫山または松島	出張医

・8日(水)午後は医師不在のため外来休診となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。
・29日(水)昭和の日は祝日のため全日休診です。

○歯科 ※予約制 受付時間 8:15~11:00、13:15~16:00

	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			くはら 久原	訪問のため休診	はった 八田
午後	6日	7日	8日	9日	10日
午前	はった 八田	ほやの 保屋野	くはら 久原	訪問のため休診	はった 八田
午後	13日	14日	15日	16日	17日
午前	訪問のため休診	はった 八田	くはら 久原	訪問のため休診	はった 八田
午後	20日	21日	22日	23日	24日
午前	はった 八田	ほやの 保屋野	くはら 久原	訪問のため休診	はった 八田
午後	27日	28日	29日	30日	
午前	訪問のため休診	はった 八田	昭和の日 休診	訪問のため休診	
午後					

・八田医師の診察は都合により急遽休診となる場合がございます。予めご了承ください。

○専門外来 ※もの忘れ外来、循環器内科、婦人科、耳鼻咽喉科のみ予約制

- ・泌尿器科、循環器内科・・・受付時間 8:15~11:00
- ・もの忘れ外来、整形外科、婦人科・・・受付時間 13:15~16:00
- ・耳鼻咽喉科・・・受付時間 9:30~11:30、12:30~15:00



	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			循環器内科(福山)	—	耳鼻咽喉科 (原田)
午後			—	整形外科(松橋) 婦人科(高野)	
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	—	泌尿器科(河津)	循環器内科(福山)	—	耳鼻咽喉科 (原田)
午後	—	整形外科(河村)	—	整形外科(高橋) 婦人科(高野)	
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	—	泌尿器科(河津)	循環器内科(福山)	—	耳鼻咽喉科 (原田)
午後	—	整形外科(河村)	—	整形外科(松橋) 婦人科(高野)	
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	—	泌尿器科(伏谷)	—	—	耳鼻咽喉科 (依田)
午後	—	整形外科(河村)	整形外科(鶴田)	整形外科(高橋) 婦人科(高野)	
	27日	28日	29日	30日	
午前	—	泌尿器科(河津)	昭和の日 休診	—	
午後	—	整形外科(河村)		整形外科(松橋) 婦人科(高野)	

【診療予定は変更となる場合があります。】

