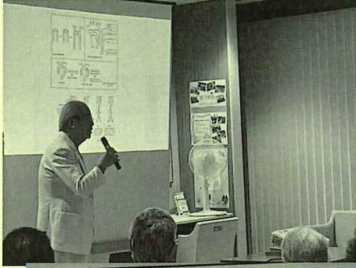


よりよい、便り

2026年
6月
No.70

健康長寿プロジェクト ご来場ありがとうございました！



5月20日に「第13回健康長寿プロジェクト」を開催しました。今回は社会医療法人豊生会の星野理事長より『高齢者の循環器疾患について』と題し、お話ししました。今回も大変多くの方にご来場いただきました。ありがとうございました！講話内でも紹介しました日常生活における注意点や病気の予防のために大切なことを紹介します。ぜひ参考にしてください。



- ① 血圧の安定化…血圧測定を習慣に、食事は薄味で塩分を控える
- ② 高脂血症の治療…食事は野菜→おかず(たんぱく質)→炭水化物の順で
- ③ こまめな水分補給…1日1.5リットルが目安
- ④ 適度な運動…脚は第2の心臓！有酸素運動などで足腰脚力を維持

歯科

5月20日の健康長寿プロジェクト健康講話の終わりに、歯科よりトレーニングフーセンガムを紹介させていただきました。こちらのフーセンガムは口輪筋やかむ力、舌の力を鍛えるのに効果的です。気になる方は市立診療所歯科までお問い合わせください。



こじか保育園だより



桜を楽しんだ後は、待ちに待った山菜探し。子ども達の目はしっかり育っているので、山菜を見つけるのがとても上手です！おやつや給食で春の味を楽しんでいます。



研修医受入れ



市立診療所では今年も東京医療センターや住友病院からの研修医受入れを行います。外来診療を担当することもありますので、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



リハビリ室トレーニングマシン筋力測定会



いつも市立診療所リハビリ課の活動にご協力いただきありがとうございます。今年度よりトレーニングマシン体験会の利用料金を値上げさせていただくこととなりました。利用料はカード作成等の運用資金として活用させていただきますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

6月23日(火) ①9時～ ②11時～ ③14時30分～ ④15時30分～

※事前予約制

※利用料金1回200円または年12回1,500円(一括払いの場合)

夕張市立診療所 外来診療体制 令和8年6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 はまつ 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	いさやま まつしま 諫山または松島	出張医

○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	4日	5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	八田	保屋野	久原	訪問のため休診	八田
	8日	9日	10日	11日	12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	訪問のため休診	八田	久原	訪問のため休診	八田
	15日	16日	17日	18日	19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	八田	保屋野	久原	訪問のため休診	八田
	22日	23日	24日	25日	26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	訪問のため休診	八田	久原	訪問のため休診	八田
	29日	30日			
午前	はった 八田	はった 八田			
午後	八田	八田			

・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

- ・泌尿器科 受付時間 8:15~11:00
- ・【予約制】循環器内科 受付時間 8:15~11:00
- ・整形外科 受付時間 13:15~16:00
- ・【予約制】婦人科 受付時間 13:15~16:00
- ・【予約制】耳鼻咽喉科 受付時間 9:30~11:30、12:30~15:00(初診の方は13:30までの枠でご予約ください)

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5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)	
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	—	泌尿器科(伏谷)	—	—	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)	
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	—	泌尿器科(河津)	循環器内科(福山)	—	耳鼻咽喉科 (大谷)
午後	—	整形外科(河村)	整形外科(鶴田)	整形外科(松橋) 婦人科(高野)	
	22日	23日	24日	25日	26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(高橋) 婦人科(高野)	
	29日	30日			
午前	—	泌尿器科(河津)			
午後	—	整形外科(河村)			

【診療予定は変更となる場合があります。】

