



12月号 つやま



通信



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------|------------|------------|-----------|-------|-------------------|-----|
| 午前 受付 8:30～11:30 (診療時間9:00～) | 戸川 | 戸川 予約優先 | 戸川 ※1 | 戸川 ※1 | 松下 (2・4週) 予約優先 | 交代制 |
| | 辻川 予約優先 | 青景 予約優先 | 辻川 ※1 | 辻川 ※1 | 辻川 予約優先 | |
| | 青景 | 辻川 | 松尾 (2・4週) | 竹内 | 青景 (1・3・5週) 戸川 | |

13:30～15:30 訪問診療

| | | | | | | |
|---|------------|-----------------------------------|----|----|------------|----|
| 午後 受付 15:30～17:30 (診療時間16:00～) | 戸川 予約優先 | 松下 (1・3・5週) 予約優先 | 戸川 | 休診 | 戸川 予約優先 | 休診 |
| | 辻川 | 豊田 (2・4週) 13:00～17:00 完全予約制 | | | 辻川 | |
| | 青景 | 辻川 予約優先 青景 | | | 青景 | |

※1 いずれかの医師が休診になる可能性があります。 ※都合により、診療医を変更する場合がございますのでご了承ください。
※健診、予防接種は予約制となっております。WEB、窓口、お電話にてご予約をお願いいたします。

高血圧に注意

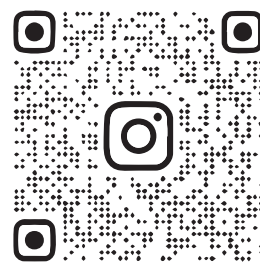
冬は室内外の温度差で血圧が変動しやすく、高血圧のリスクが高まると言われています。

①「カリウム」は体内の余分な塩分を排出する働きがあります。いも類、野菜、果物を積極的に取り入れてみましょう。

②減塩した食事では物足りないという場合はしょうが、にんにく、ネギ、ハーブ等を加えることで風味豊かな一品になります。

ぜひ試してみてくださいね♪

Instagram開設！



@TSUYAMAFAMILY

Instagramアカウントを開設しました！
当日の外来担当医や病気に関する情報などを、クリニックのスタッフが更新します。
ぜひフォローしてくださいね♪

WEB予約はこちらから (予防接種予約もできます)



窓口で診察券を出される際、WEB予約をしている旨をお伝えください
混雑状況などによっては、WEB予約受付時間の短縮や休止をする場合がございます。その場合は受付時間内にお電話でお問い合わせください。



〒708-1125 津山市高野本郷1279-28
TEL 0868-26-2221 FAX 0868-26-5551

