



12月号 つやま 通信

ファミ
クリ



	月	火	水	木	金	土
午前 受付 8:30~11:30 (診療時間9:00~)	戸川	戸川 <small>予約優先</small>	戸川 <small>*1</small>	戸川 <small>*1</small>	松下 <small>(2・4週)</small> <small>予約優先</small>	
	辻川 <small>予約優先</small>	青景 <small>予約優先</small>	辻川 <small>*1</small>	辻川 <small>*1</small>	辻川 <small>予約優先</small>	交代制
	青景	辻川	松尾 <small>(2・4週)</small>	竹内	青景 <small>(1・3・5週)</small>	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 <small>予約優先</small>	松下 <small>(1・3・5週)</small> <small>予約優先</small>	戸川	戸川 <small>予約優先</small>	休診	戸川 <small>予約優先</small>
	辻川	豊田 <small>(2・4週)</small> 13:00~17:00 <small>完全予約制</small>			辻川	辻川
	青景	辻川 <small>予約優先</small>	青景 <small>予約優先</small>		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♪

インスタグラム開設！



@TSUYAMAFAMILY

インスタグラム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。

社会医療法人清風會

津山 ファミリー
クリニック

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

