

一年間を振り返って...

今年はどうな一年間でしたか？健康で快適な一年間を過ごせたでしょうか？自分自身にとっての最良の状態とどのような健康状態なのか...。ゆっくりと考えてみませんか？忙しくてなかなか健康についてゆっくり考える時間を持つことが出来なかった方も、年末に今年の一年を振り返って見ましょう。

- ① 朝快適に目覚めていますか？
 - ② 朝食を摂っていますか？
 - ③ 毎日排便がありますか？
 - ④ 仕事中にけだるさや睡魔はありませんか？
 - ⑤ 昼食を摂る時間がありますか？
 - ⑥ 暴飲暴食をしていませんか？
 - ⑦ 過度なストレスはありませんか？
 - ⑧ 夕食後すぐに横になっていませんか？
 - ⑨ 睡眠はスムーズですか？
 - ⑩ クヨクヨ悩んではいませんか？
 - ⑪ 思いついた質問を投げかけて見ましたが、これらは色々な病気のサインです。
 - ⑫ 一年に一回は健康診断を受けていますか？
 - ⑬ かかりつけ医をお持ちですか？
- ⑬ かかりつけ医に何でも相談できますか？
これらは健康維持や、病気の早期発見に必要な項目です。毎日自分自身の健康をチェックすることは非常に大切な事です。私たちの体は地球上のどんな機械よりも精密でデリケートです。一年に一回メンテナンスを受け、自分自身の最良を保つように心がけましょう！！



院長 平田孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

インフルエンザ予防接種の予約を承っています。

一般： 1回 2500円

大分市在住 65歳以上の方：1回 1000円

(大分市外にお住まいの方も接種可能です・料金は市によって異なります)

♪ご予約は電話にて承ります。当院受付までお問い合わせ下さい。

今年1年間大変お世話になりました。これからも皆様が健やかでいられますように...

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|-------|--------|------|-------|----|----|
| December ~12月~ | | | | 13 AM | 14 | 15 |
| 16 休診 | 17 | 18 | 19 | 20 AM | 21 | 22 |
| 23 休診 | 24 当番 | 25 | 26 | 27 AM | 28 | 29 |
| 30 休診 | 31 休診 | 1/1 休診 | 2 休診 | 3 休診 | 4 | 5 |

- 次回のヘリカルCT 1/17 (木) 9時~12時半 です。予約受付中です。
- 胃カメラ・大腸カメラの検査は毎日行っています。ご希望の方は、お電話下さい。ご相談には看護師が対応いたします。
12/24 (月) 休日当番 8:30 から 17:00 まで 診療いたします。
- 12月30日 (日) ~1月3日 休診いたします。ご迷惑をおかけ致しますがご理解とご協力をお願い致します。

○ 年末年始診療のお知らせ ○

30 (日)・31 (月)・1 (火)・2 (水)・3 (木)

は休診いたします。新年は1月4日 (金) より通常診療いたします。

ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com

診療時間：9時~18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士 外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 開院

開院以来、癌の早期発見に貢献