

# 山本医院かわらばん R6年11.12月号

## ～お知らせ～

・年末年始のお休みのご案内・・・R6年12/29～R7年1/5まで。

・R7年は、1/6～診療開始となります。

お休み前の早めの受診をお願い致します



- ・予防接種について（インフルエンザワクチン、コロナワクチンについては予約なしで受けられます。身分証明書を持参し、体調の良い時にお越しください。）

インフルエンザワクチン・・・延岡市民で65歳以上の方は1500円  
一般の方は3500円

コロナワクチン・・・・・・・・延岡市民で65歳以上の方は2000円  
一般の方は15000円

\*コロナワクチン接種後は、安全を考慮し、院内にて30分間の待機をお願いしておりますことをご了承いただきますようお願いいたします。

☆上記以外にも肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチン、带状疱疹ワクチン接種も実施していますが、こちらは予約になります。

詳細については、下記までお問い合わせください。

山本医院（8:30～17:30）☎ 21-3905

・今年もあっという間に12月に入り、年末年始にかけて外食や飲みに行く機会も多くなると思います。そんな食生活で胃痛や胃もたれを防ぐのに下記を参考に年末年始をお過ごしください。

① 食べ過ぎない、飲み過ぎない

⑤ ストレスを適度に発散する

② 脂っこい料理、肉料理を控える

⑥ 刺激物をとりすぎない

③ よくかんでゆっくり食べる

④ 夜遅くに食事しない

