



# 2025年11月 長岡診療所便り



**「11月27日木曜日は終日休診です」**

朝は8:30から開始、毎週木曜日午後は休診です。

**「特定健診は11月30日までです。」**

健診予定の方はお早めに。

特定検診時には絶食（水・お茶は構いません）もしくは食事3.5時間後に来院して下さい。

金曜日午後は特定健診は実施していません。

**「寒くなってきました。「かぜ」をひかないように  
体調管理に気を付けましょう。」**

規則正しい生活をし、バランスよく食事をとり、そしてよく寝て、適度に体を動かす事で免疫力を上げましょう。