



2026年1月 長岡診療所便り



「1/20(火)は休診です。」

朝は8:30から開始、毎週木曜日午後は休診です。

**「基礎代謝が上がる寒い季節は
増えた体重を減らしやすいんです。」**

基礎代謝とは、生命維持に必要な最小限のエネルギーで、1日の総消費エネルギーの約60～70%を占めます。寒い時期は体温を保つために、熱を産生しようとするため、暑い時期に比べて基礎代謝は上がります。

つまりダイエットがしやすい季節なんです。食事に気を付けて1日40分近く「歩いて」体重を減らしてみませんか？

令和7年度の帯状疱疹ワクチンの公費負担は令和8年3月31日までですが、予防効果の高いワクチンの場合は2回接種が必要なので、1回目は1月31日までに接種してください。以降に接種されると2回目は自費になります。不明な点はお問合せ下さい。