



# 病院・医院・歯科医院MAP

地域医療振興協会  
今泉記念館  
**ゆきあかり診療所**  
内科・小児科・外科・皮膚科／訪問診療・往診・各種予防接種

【診療時間】月火水木金土 【受付時間】  
午前9:00～12:00 ●●●●●● 午前8:30～11:30  
午後3:30～5:30  
【休診日】  
●水曜日・土曜日午後  
●日曜日 ●年末年始  
▲火曜日午後は 受付時間:午後2:00～4:00 診療時間:午後2:30～5:00

南魚沼市下一日市855番地  
Tel 025-788-0760 Fax 025-788-0761

内科・小児科・消化器内科  
肝臓内科・内視鏡内科・皮膚科  
**米倉医院**

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後3:00～6:00  | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 |

■休診日/木曜午後、土曜午後、日曜祝日  
六日町駅前 往診可  
☎ 778-1121

**うらさ耳鼻科クリニック**  
Urasa ENT Clinic

| 受付・診療時間  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 午前 受付 9:00～12:00<br>診療 9:00～12:30                              | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 受付 15:00～17:30(予約なし)<br>15:00～18:00(予約あり)<br>診療 15:00～18:00 | ● | ● | / | ● | ● | / |

※日曜祝日、水曜・土曜の午後は休診となります。  
TEL 025-780-4800 FAX 025-780-4801  
南魚沼市浦佐1534-3 <https://urasa-ent.jp>

## 気持ちよく眠りにつくために

**寝る前にリラックスタイムをもとう**  
お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。※ここは有料広告掲載ページです。



## 小嶋歯科医院

| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00 ~ 12:00 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:30 ~ 5:00  | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ |

[休診日] 水曜・日曜・祝日

南魚沼市六日町123-16

TEL(025)-772-2149

## 齋藤歯科医院

歯科・小児歯科

院長 齋藤香織

南魚沼市塩沢1407

TEL 025-782-0107

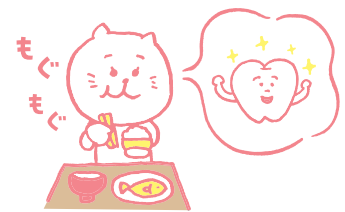
無料ダイヤル 0120-82-0648

[診察時間] (平 日) 午前9:00~12:00 午後2:00~ 5:30  
 (土 曜) 午前9:00~12:00  
 (休診日) 日曜・水曜・祭日

### 歯周病予防

#### しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうがいいでしょう。



生活ガイド