



健康マップ①

中心市街地

内科 小児科

竹内医院

TEL (026)232-5457

長野市南県町655-3

診療時間

平日 午前 8:30~12:00 午後 4:00~6:00
往診 午後 2:00~4:00
土曜 午前 8:30~12:00
※休診日 日曜・祝日、毎月1日

地域のみなさまの健康をバックアップ!

あおぞら薬局

お薬のこと、健康のこと等
お気軽にご相談ください。

長野市大字鶴賀西鶴賀町1565-1
TEL:026-238-3535 FAX:026-238-3533
営業時間/月~金 9:00~19:00
土 9:00~14:30
定休日/日曜、祝日

長野中央クリニック

TEL 026-234-3726

	内科	小児科	整形外科
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~10:00
午後	14:20~16:00	14:20~17:00	(木曜は~11:30)
	午後 火・金曜のみ	完全予約制	木曜以外予約制

日曜日・祝日は休診日

長野市東鶴賀町1906

WEB予約はこちらから▶

(小児科限定・当日予約のみ)



内科・心療内科・精神科・呼吸器内科・循環器内科
消化器内科・老年精神科・児童思春期精神科・歯科・小児歯科

公益財団法人 倉石地域振興財団

栗田病院

■診療時間 月~金曜日/8:30~12:30、13:30~17:00
土曜日/8:30~12:30

※土曜の診療は心療内科、精神科、歯科、小児歯科のみに限ります。
※精神科、歯科は原則予約制です。

■休診日 土曜午後・日曜・祝休日

〒380-0921 長野市栗田695

TEL.026-226-1311(代)



きたの耳鼻咽喉科 クリニック

耳鼻咽喉科・アレルギー科・頭頸部外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
※土は8:30~13:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日:木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日、
夏季、年末年始、その他院長指定日

TEL:026-224-1187

長野市栗田2081 (長野駅東口、東口公園横)



気持ちよく眠りにつくために

寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。





内科・循環器内科・消化器内科・小児科

医療法人石黒内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●
15:00 ~ 17:45	●	●	●	●	●	/

休診日 土曜午後・日曜・祝日

長野市桜新町655-7

TEL 026-243-7189

<https://www.ishiguro-naika.com>



あずま通り薬局

地域密着型のトータルヘルスケア

営業時間

定休日

月～金 8:30～18:00

日曜日・祝日

土 8:30～13:00

長野市大字鶴賀142-6 配達もします!

TEL 026-219-2550

荒井内科小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	—
午後3:30～5:30	●	●	—	●	●	—	—

往診応需

休診日 日曜日・祝日・水・土曜日午後

長野市稲葉日詰1948-1

TEL 026-221-4411

気持ちよく眠りにつくために

眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



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。



生活ガイド



健康マップ②

豊野～芋井

医療法人 小林歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:00	●	●	●	●	●	▲	／
14:30～18:00	●	●	●	●	●	▲	／

【▲土曜日】9:00～12:00 14:00～17:00

長野市浅川4-113-147

TEL 0120-70-9898



U-MATSU

うえまつ整形外科 リハビリテーション科 クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○	—
14:30～18:00	○	○	○	—	○	—	—

上松3丁目23-22

Tel.026-217-1154

www.uematsu-seikei.jp

村山眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～6:00	○	○	○	○	○	／

休診日 / 日曜日・祝日

長野市上松4-7-9

TEL 026-259-1160

診療科目 内科／循環器内科

往診・訪問診療・漢方診療 院長 小谷 素子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 3:00～5:30	○	—	○	○	○	—	—

休診日 火曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長野市上松2-22-18 TEL(026)232-8360

http://www.kotani-clinic.net

KOTANI CLINIC

小谷医院



内科・リウマチ科 池田クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	●	●	／	●	●	●
午後 3:00～6:00	●	●	●	●	●	／

休診日 水曜日午前・土曜日午後・日曜・祝日

長野市上松2-29-16 TEL 233-5668

内科・消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科

金木内科クリニック

院長 金木利通

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
15:00～18:00	●	●	／	●	●	／

〒380-0941 長野市安茂里1820番地

TEL 026-226-3553

FAX 026-224-8680

https://kanekinaika.sakura.ne.jp/



整形外科 リハビリテーション科

医療法人 信州北協会

宮下整形外科

院長 宮下謙一

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30～12:30 (診療時間 8:50～13:00)	○	○	○	○	○	△
受付時間 14:00～17:30 (診療時間 15:00～18:00)	○	○	休	○	○	休

△受付時間 8:30～11:30 (診療時間 8:50～12:00) 日曜・祝日 休診日となります。

長野市三輪 5-43-16 TEL 026-232-2665

新田ブレインクリニック —脳神経外科—

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	—	●	●	●	—
14:00～17:00	●	●	—	●	●	—	—

受付時間 8:30～17:00 休診日 水・日・祝祭日
救急患者受け入れ 夜間・休日対応可能

長野市三輪9丁目31-12 TEL.026-217-4351





竹中内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	—	●	—	—	—
16:00~18:00	—	—	●	—	●	—	—

※休診日：日曜・祝日

長野市上野1-20-16

TEL 026-295-5117

医療法人 富竹クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~17:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日・お盆・年末年始

内科／各種健診／予防接種／胃カメラ
長野市富竹1628-2(富竹の里となり)
TEL:026-295-6643



内科・乳腺内科 乳腺・甲状腺の健康相談 稲田クリニック

院長 小沼 博

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	▲	●	●	●
午後3:00~ 6:00	●	●	×	●	●	×

休診日／日曜、祝日、土曜午後、第1・3・5水曜午後
▲第2・4水曜は午前・午後ともに休診です

長野市稲田3-29-19 ☎(026)263-3811

原山クリニック

内科 アレルギー科 放射線科 各種健診 予防接種

平 日 午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:30
土曜日 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

小島404-6

☎243-5885



西沢泌尿器科クリニック

日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医
西澤 秀治

長野市三輪4丁目1-4 TEL 026-219-2800

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:50~11:30	●	●	●	●	●	▲
午後 2:30~ 5:30	●	●	—	—	—	—

休診日 日曜・祝日・第2.4土曜

西沢泌尿器科クリニック

仁科医院

内科 小児科 リウマチ膠原病内科

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診療 【内科・小児科】	8:45~12:00	●	●	—	●	●	◎
午後診療 【内科】	13:30~15:00	○	○	○	○	—	—
午後診療 【小児科】	13:30~14:30	○	○	○	○	—	—

◎…12:30まで受付 【休診】 水曜、第1.3土曜日(終日)、日曜・祝日
※急な休診の場合がございます。その際にはホームページでお知らせいたします。

〒381-0045 長野県長野市桐原1-28-17

☎026-241-3730



医療法人みずき会 花岡内科医院

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	▲※	●
PM 3:00~ 5:30	●	●	/	●	●	/

【休診日】 水曜・土曜午後 日曜・祝祭日

※毎週金曜日午前の受付は10:00までとなりますので、お気をつけください。

☎026-243-7780

〒381-0043 長野県長野市吉田 5-31-42



健康マップ③

若穂～篠ノ井～松代町

りんどう 丹波島薬局

【営業時間】 平 日 9:00～18:00
土 曜 日 9:00～13:00

【定休日】 日曜・祝日

長野市丹波島2-10-12
Tel. 026-285-9016
Fax. 026-285-9026

みやがわ耳鼻咽喉科
きこえクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～11:30	○	○	○	×	○	○
14:00 ～17:00	○	○	○	×	○	×

※木・日・祝日は休診 その他、お盆・年末年始など臨時休診あり

長野県長野市稲里町中央1-5-11
TEL: 026-214-4133

浜歯科医院
歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜日・祝日

長野市川中島町今井1487-2
☎(026) 286-5521

**ストレスケア
さらしなクリニック**

水曜日 13:00～18:00 日曜日 10:00～17:00
木～土 11:00～18:00 休診日 月・火・祝日

☎ 026-214-6735 予約制

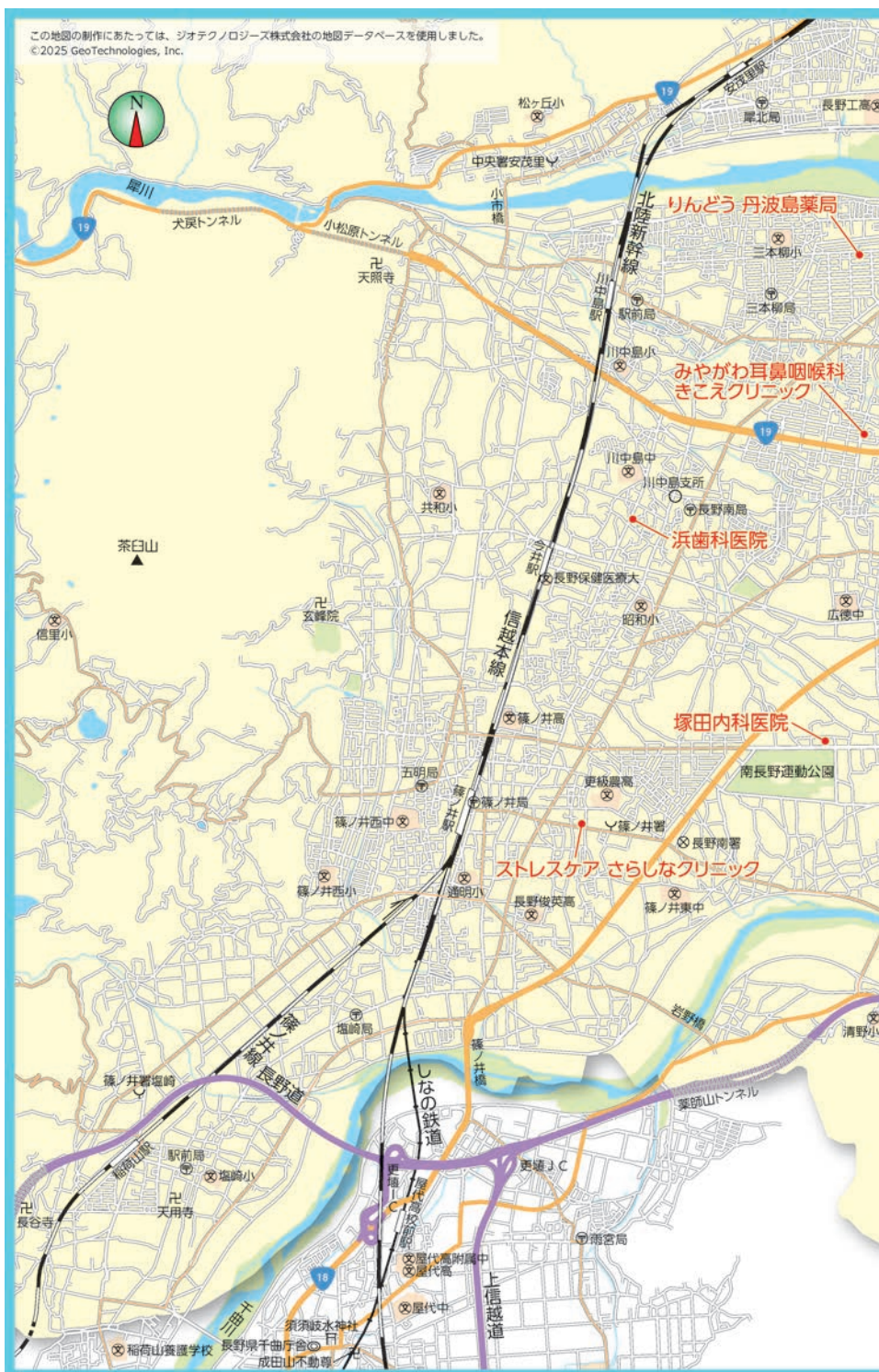
長野市篠ノ井会230
(篠ノ井総合病院前)

塚田内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～10:30	通常診療(定期受診など)						9:00 10:00
10:30～11:30	感染症診療(かぜ症状など)						10:00 10:30
午後 3:00～3:30	感染症診療(かぜ症状など)						—
4:00～6:00※	通常診療(定期受診など)						—

※水曜日は5:00まで 休診日 祝日

〒388-8002 長野市篠ノ井東福寺1008-4
TEL 026-290-7001
FAX 026-293-4555

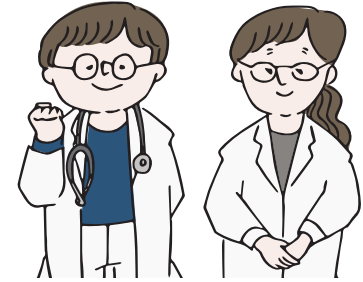


気持ちよく眠りにつくために

どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、睡眠感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいびびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。





博愛こばやし眼科 長野院
HAKUAI KOBAYASHI EYE CLINIC NAGANO

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~17:00	●	—	●	●	●	▲	—

※△土曜受付9:00~13:30まで

【受付時間】午前 8:50~11:50 午後 13:50~17:00
■休診日:日曜・祝祭日

長野市稲里町下水鉋488
TEL.026-285-9939

轟 医院
TODOROKI CLINIC
内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	×

休診日 土曜午後・日曜・祝日

長野市松代町松代629
☎026-278-2135

轟 医院 検索

治す 自然治癒力・体力を高めて治る力をつける

効く 一時的に症状を抑える

一文字屋薬舗 長野市松代町松代1129-1

営業時間	月~金	土	休診日
8:30~19:00	8:30~18:00	日曜日・祝日	

☎026(278)5020

一文字屋薬舗 松代みらい店 長野市松代町松代176

営業時間	月~金	土	休診日
9:00~18:00	9:00~13:00	日曜日・祝日	

☎026(278)7797

心と体のリラクゼーション法

動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。

