



今月の川柳

※川柳募集中です♪

『果物の めやすの量は こぶし大』 さかえ糖尿病川柳より、匿名希望

## 健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。今年度分は、3/31（木）までが締め切りです。受診券をお持ちの方はご予約をしてお早めにご予約ください。受診券も忘れずにお持ちください。

## 風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてお早めにご利用ください。

## 休診

◆3/30（水）は休診となります。

## 週に2回以上は「魚」を食べよう♪

魚は最低でも週に2回は食べると、心臓病のリスクが低下すると言われています。さらにそれ以上の回数では、心臓病以外にも脳卒中や糖尿病、アルツハイマー病の予防も期待されています。特に青魚(イワシ、サバ、ニシン、サンマ)やマグロ、鮭、アジ、ブリ等がおすすめです。

### ●「魚料理はめんどう」を克服しよう♪

#### 缶詰 塩分注意

- ・缶容器のまま保存しない
- ・汁に塩分が多い



#### 切り身を選べば下処理なし

- ・臭みをとるために、焼き魚は塩したら30分間は置いて、出た水分はふき取りましょう。

#### 加工品 塩分注意

- ・しらす、ちりめんじゃこ、はんぺん
- ・かまぼこ、魚肉ソーセージなど



#### お惣菜 塩分注意

- ・スーパーやコンビニの焼き魚
- ・や煮魚等のお惣菜を利用する



#### 刺身

- ・ワサビなど利用し減塩を。
- ・新鮮な魚を選びましょう



### 診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		

インターネット予約は  
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710