

こぶしの花だよ



※川柳募集中です♪

今月の川柳

『なれてきた 野菜を先に ご飯あと』 さかえ糖尿病川柳より、入選作品

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。令和4年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。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越しください。

新型コロナワクチン

◆新型コロナワクチンは、当院でも接種できます。接種券をお持ちの方は、窓口又はお電話でご予約をしてお越し下さい。接種券も忘れずをお願いします。

< ご予約専用ダイヤル：070-8450-5563 >

保険証

◆国民健康保険証、後期高齢者健康保険証の有効期限(7/31)が近づいています。8月に受診の際は、保険証の有効期限のご確認をよろしくお願いいたします。

駐車場

◆近所のタイムズ駐車場が閉鎖されたことにより、お車でお越しの方にはご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。現在代替え駐車場をご案内しておりますので、駐車でお困りな方は、受付までご相談ください。

夏の旬野菜・果物の適量

夏に旬を迎える野菜や果物は、ビタミンCやカリウムが豊富で、夏バテや熱中症予防に効果がありますが、食べ過ぎると血糖値が上がります。適量を確認してみましょう。

<1日あたりの目安量>

1日どれか1種類選んで食べましょう

1日に自分の手の「こぶし大」が目安



適量は1/6個まで



適量は中1個まで



適量は2切れまで



適量は半分まで

とうきびの適量は？

答え) おやつなら

とうきび1本までにしましょう



とうきび1本 140kcal・糖質25g

枝豆の適量は？



50Kcal・食物繊維2.2g