



今月の川柳

※川柳募集中です♪

『 お菓子見て 裏の表見て あきらめる 』 さかえ糖尿病川柳より、入選作品

後期高齢者 保険証

◆後期高齢者保険制度改正に伴い、10月から新しい保険証に切り替わります。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。

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。

インフル ワクチン

◆インフルエンザワクチンは、10/3（月）から開始予定です。下記専用ダイヤルで予約の上お越しください。（3歳以上1回2,900円、他詳細はお問合せ下さい）

< [ワクチンご予約専用ダイヤル：070-8450-5563](tel:070-8450-5563) >

※新型コロナワクチンは、新しいワクチンへの切り替えの為、一時予約を見合わせております。詳しくは、当院ホームページをご覧ください。

変 更

◆10月24（月）、26（水）は通常よりも診察終了時刻が早まります。

間食の適量と食べ方の工夫

スーパーやコンビニでは、新作菓子が並び誘惑の多い季節となりました。血糖値に気をつけながら、美味しいおやつを食べるための工夫を一緒に見てみましょう。

量

200Kcal/日まで

カロリーは、栄養表示で確認しましょう。



タイミ ング

ダラダラ食いはNG
食後少量にする

工夫

- 寝る前よりも日中に食べる
- 飲み物と一緒に食べて満足感を
- 甘くない飲み物を選ぶ
- 小袋の菓子を食べる分購入する
- お腹空いてる時に買い物しない

果物の適量

（約80Kcal/日）
1日にどれか一つに
しましょう。握りこ
ぶしが目安です。



1個

シャインマスカット



7粒



2個



半分