



新年明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

皆様にとって素敵な一年でありますように…。



2023



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。例年3月に予約が集中しております。お早めどうぞ。

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。

お電話

◆水曜日、土曜日の午後は休診です。また、日曜日、祝日、休診の為お電話は繋がりません。改めて診察時間内にご連絡ください。

◆診療スタート時の朝8:30~8:45、昼13:30~14:00にお電話が集中する為、現在繋がりにくい状況です。ご了承下さい。

ワクチン

◆インフルエンザワクチンは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)※1月で終了します。

◆コロナウイルスワクチンについては、ホームページをご確認ください。

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

血管年齢若返りは「減塩」から！

冬はお鍋やめん類など、塩分を多く摂取しがちです。高塩分は、血圧上昇を招くため、血管への負担が増加してしまいます。血管年齢を若く保つためにも、減塩を心がけましょう。

1日塩分量：男性7g未満、女性6.5g未満、(高血圧の方6.0g未満)

★『3大高塩分料理』の食べ方に気をつけましょう。

めん類

汁は残しましょう。



塩分は、全つゆで7g、汁残すと3gに減ります。

漬物

- ・漬物は塩分が多く、野菜の代わりにはなりません。
- ・梅干しは1日小1個までに



1個で2g



キムチ
小皿で1.5g

汁物・煮物

1日1杯までにしましょう



1杯で2g