



2月

## こぶしの花だより

## 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年度を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。

## 料金改定

◆令和5年1月より、自由診療の健診（ABCセット及び一部オプション）料金を改訂しました。詳しくはホームページ又は受付までご確認ください。

## 予約制

◆当院は『予約優先制』となっております。予約や電話連絡なしのご来院は、院内の混雑状況により診察をお断りする事がございます。混雑状況を調整する側面からもご協力をお願い致します。

## 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

◆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。インフルエンザワクチンは、1月末で終了しました。

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



## お寿司のごはんの量は何グラム？



恵方巻を食べる文化は、節分の習慣の一つとなりつつあります。このような恵方巻や太巻き、握りずしはごはんを多く含む料理です。下記のお寿司のごはん量を参考にメニューを選びましょう。

1食あたりのごはんの適量：男性：約200g 女性：約150g

## いなり 太巻き

1個で50g

1切れで40g



←1本で約300g

恵方巻は、小さいサイズのものを選びましょう。

## 寿司

1貫20g



10貫でごはん200g



握りずしは、10貫程度が適量です。

## 丼ぶり

1食で250~300g



丼ぶりは、小盛かふつつ盛り程度が適量です。