



3月

こぶしの花だより

2023年3月 Vol.50

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



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。

休診など

◆3/30(木)は17時までの診療です。3/31(金)は休診です。

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

◆3月のコロナワクチンは、3月3、10、17、24日の金曜日16時以降の**完全予約制**となっております。(3/31は休診です。)

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

よくあるご質問



質問：血糖値に気をつけて和菓子を食べるにはどうすればいいですか？

答え

1日のおやつのは適量は100~200Kcalです。食べ過ぎないようにするには、ゆっくり味わって食べることが満足感を高めるポイントです。また、食べたならこまめに体を動かすことでカロリーを消費しましょう。

和菓子
1日1個



飲み物と
一緒に



食べたら
動こう!

