



こぶしの花だより

2023年10月 Vol.57

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⇒



イベント

◆11/3(金・祝)は、当院にて『開院5周年記念・秋のミニ祭典』を開催予定です。詳しくは、院内掲示やホームページをご覧くださいの上、事前にご予約下さい。

早朝診療

◆当院の早朝診療は、金曜日のみとなりました。
※水曜日は、8:30から開始となりますのでご了承ください。

ワクチン 予約について

◆インフルエンザワクチンは、10/2(月)から開始予定です。お電話などでご予約の上お越しください。(3歳以上1回3,000円、他詳細はお問合せ下さい)
◆コロナワクチンに関しては、当院ホームページをご覧ください。

< [インフル・コロナワクチンご予約専用ダイヤル:070-8450-5563](tel:070-8450-5563) >

※混雑の影響でお電話が繋がらない場合は、お手数ですが改めておかけ直し下さい。

秋の味覚の適量とは？



焼き芋は半分



栗は3~5個



カキフライ5個まで



さんまは1尾まで



柿小1個



リンゴ半分



マスカット7粒



みかん2個

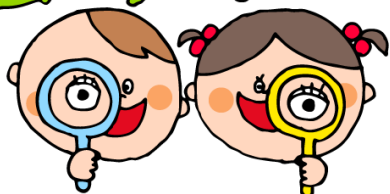


果物の適量は、1日80Kcalです。
1日どれか1種類選んで食べましょう。

きのこやナスは低カロリーで
繊維も多くダイエットに効果あり

10月10日は、眼を大切にしよう！という日です。

目の愛護デー



糖尿病の合併症の一つ、「網膜症」の検査は
定期的に受けましょう。

かかりつけ眼科がない方は、ご近所の眼科をご紹介
しますので、当院スタッフまでお声かけください。