

11月

こぶしの花だより

2024年11月 Vol.70

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→



令和6年11月15日で『開院6周年』を迎えます！

日頃からご支援ご協力を下さり、心より感謝申し上げます。今後どうぞ宜しくお願いします。

★ 今月のお知らせ ★

- ◆11月の臨時休診について 11月15日(金) インフルワクチン出張接種の為午後休診
11月21日(木) 小学校検診の為午後は15:30からの診療

◆病院へ行くときは「マイナ保険証」で

マイナンバーカードを保険証として使えるよう登録した「マイナ保険証」は、「健康保険証の代わり」となるものです。来院時は受付にて診察券と一緒にお願いします。今後は現行の健康保険証は使用できなくなる可能性があります。※マイナンバーカードの保険証利用者登録は当院でも行えます。詳しくは札幌市の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について

10月に開始予定です。詳細は当院ホームページをご確認ください。
接種予約専用電話番号 **070-8450-5563**
時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

ネット予約はこちら



『サプリメント、どう思う？』サプリメントを考える時のポイント

●薬ではありません！

トクホマーク

サプリメントは、医薬品に形が似ていても食品です。安全の目印は国の審査を受けたトクホマークです。積極的に特定保健用食品を選びましょう。



●情報の出所をしっかり確認！

●『天然・自然』=『安全』じゃない！

サプリメントの詳しい情報は、下記を参考にしてみましょう。

●正しい食生活が大切！

●使い方のよっては効果的なことも

栄養計算をすると不足する栄養素がわかります。「あすけん」アプリに食べたものを入力してみましょう。

国立健康・栄養研究所ホームページ
「健康食品の安全性・有効性情報」へ

健康食品 安全性

検索

果物の適量

1日どれか1種類(80Kcal)が適量です。
手ばかりでの目安は、握りこぶし1個分です。

半分



7粒



2個



11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、
当院も14日(木)、15日(金)は
ブルーにライトアップします！

