



☆ 今月のお知らせ ☆

◆5月・6月の休診について

5/28 (水) 休診【伏見中学校検診】

5/31 (土) 休診

6/3 (火) 午前中休診【伏見中学校検診】・午後は通常どおり 13:30~17:00 診療です。

6/11 (水)・6/25 (水) 休診【伏見小学校検診】

◆土曜日の診療と初診の受付について

土曜日の予約が集中し平日に比べて大変混雑しています。土曜日は初診の受付を中止し、再診の方のみの診療(完全予約制)に変更します。恐れ入りますが初診の方は一度平日で受診をお願いします。

◆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が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。

◆当院へのお電話について

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。

夜食は 200kcal までに & 飲み物をセットにお腹を満たしましょう

寝るまでの間の夜食がやめられない。習慣化して食べないと寝られないとお悩みの方は多いです。どうしても我慢できないときの夜食の選び方について見てみましょう。睡眠が妨げられない様に、夜食は低カロリーで消化に良い物を選ぶことが大切です。



高カロリー



カロリーダウン



裏面の栄養表示を確認しましょう!

高カロリー	低カロリー
カップラーメン 1個: 500kcal	春雨スーフ 1個: 200kcal
スナック菓子大 1袋: 500kcal	スナック菓子小袋: 200kcal 台
ショートケーキ 1個: 500kcal	ヨーグルト 1個: 150kcal
濃厚アイス 1個: 400kcal	スナオアイス 1個: 80kcal
メロンパン 1個: 500kcal	1本満足バーなど: 200kcal

夜食で、たかが 200kcal といっても、毎日続けてしまうと体重が月に 1kg ずつ増加します。夜食の習慣を徐々に止められるように、ゆっくりお風呂に浸かって疲れをとったり、よく噛んで満腹感が得やすくなるように生活リズムや食べ方を見直すことも考えていきましょう。