

7月

こぶしの花だより

2025 年 7 月 Vol.78

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⇒

☆ 今月のお知らせ ☆

◆8月の夏季休診と診療時間の変更について

8/10(日)～8/14(木)まで休診です。※この期間中は電話でのお問い合わせはできません。
8/15(金)は8:30からの診療です。※早朝診療はありません。

◆紙の保険証をご利用の方へ

国民健康保険証、後期高齢者健康保険証の有効期限(7/31)が近づいています。
8月に受診の際は、保険証の有効期限のご確認をよろしくお願い致します。

◆ウェブ予約をされている方へ

定期通院をされている方で、希望日時にウェブ予約できない場合は、お電話でご連絡ください。
※混雑時はご希望に添えない場合もありますことをご了承下さい。011-521-8710

◆带状疱疹ワクチンの定期接種化について

4/1 から、札幌市でも带状疱疹ワクチンが定期接種となりました。対象年齢で接種をご希望の方は
電話予約をお願いします。乾燥生水痘ワクチン：4500 円、シングリックス：1 回 10800 円です。

※ 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。

夏バテ・熱中症予防に水分補給を！

北海道も年々暑さが厳しくなっています。熱中症予防には、暑さ対策と水分補給が大切です。
「のどが渇いていなくても」こまめに水分補給をしましょう。コップで7～8杯(1日1.5L前後)が目安です。起床時、食事の前後、10時や15時、入浴時等に計画的に補給しましょう。

飲む! 果物の糖分にご注意!…コップ1杯でスティックシュガー6本分の糖分を含むものがあります。
裏面の表記で糖質量を確認したり、**糖質オフやカロリー控えめ等の記載があるものを選びましょう。**
注意: 飲む! 果物の1日の適量はコップ1杯までです。

旬の食べ物の適量



とうきび 1 本 300g
140kcal・糖質 25g

おにぎり 1 個と同じ位
のカロリーです。

