



8月



こぶしの花だより

2025年8月 Vol.79

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から診療を開始します。

◆健診について

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7年度の受診券をお持ちの方は**予めご予約してからお越し下さい**。受診券も忘れずご持参を。

◆とくとく健診、後期高齢者健診の受診券を紛失した場合

お電話(お住いの区役所保険年金課)の他にウェブでも再発行の申請が可能です。
※「札幌市とくとく健診受診券再発行」→「くらしの手続き」のページ→「アカウント登録せずにメールで申請」とお進み下さい。

◆保険証の代わりとなるマイナ保険証や資格確認証をお持ちの方はまず受付へご提出下さい。

◆マイナ保険証またはお薬手帳で医療情報の提供にご協力をお願いします。

安全で質の高い医療を提供する為、マイナ保険証やお薬手帳を利用して、当院及び他院で処方されたお薬や健診結果などの情報の提供にご協力をお願いします。※来院時に受付へご提出下さい。
※ご提供頂きました情報は当院での診療以外の目的に利用することはありません。

◆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。



アイスの上手な食べ方

重要!

まずは裏面の栄養表示を見て、カロリーをチェックします。エネルギー=カロリーです!
1個400Kcal前後の高カロリーアイスがあるので2回に分けて食べましょう。
1度に食べきる時は、1個100~200Kcal台のアイスを選ぶようにしましょう。



【カロリーオフの参考例3パターン】

①半分にする



②低カロリーにする



③ミニサイズにする



まずはカロリーをチェックして、上記カロリーオフの例を参考に食べ過ぎないようにしましょう