



こぶしの花だより

2025年9月 Vol.80

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 ☆

◆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、各種手帳等は「受付」にご提出下さい。

手帳は、血圧手帳や糖尿病連携手帳、お薬手帳などです。健診結果も受付にご提出下さい。
（！インスリンの針や注射は今後も看護師さんにお渡し下さい。）

◆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。

◆インフルエンザワクチン 10 月に開始予定です。詳細はホームページをご確認ください。

秋バテかな？と感じたら、早めに対策を！

今年も猛暑が続き、寝不足や食欲不振から夏バテを起こしていませんか？夏バテにより自律神経の乱れが続くと秋バテ（風邪をひきやすい・めまい等）に繋がります。早めに秋バテ対策をしましょう。

☆ 秋に旬を迎える食材 ☆

鮭・さんま・鯖・いわし・かつお



きのこ・なす・かぼちゃ・サツマイモ・栗



梨・ブドウ・柿



- 1 足湯や湯船でリラックス
- 2 上着を持ち歩く
- 3 体操や足踏みで活動量アップ
- 4 常温や温かい飲み物を飲む
- 5 秋に旬を迎える食材を摂る
- 6 発酵食品や体を温める食材