



こぶしの花だより

2026年3月 Vol.86

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&お願い ☆

◆3月とゴールデンウィークの予定

3/21(土)は休診です。

4/30(木)5/1(金)は早朝・夜間診療は無し。(診療時間は8:30~17:00)

※5/2(土)~5/6(水)は休診です。

◆今後は従来の「健康保険証」が使用できません。

受診の際は「マイナ保険証」または「資格確認書」をご持参下さい。詳しくは札幌市のホームページで、検索「マイナ保険証」でご確認ください。

※マイナ保険証には有効期限があります。その際は市区町村の窓口で更新手続きをして下さい。



◆血圧測定した用紙は看護師にお渡しください。

お手数をおかけしますが、血圧測定した用紙は受付には出さない様をお願いします。

◆災害や緊急時に備えて予備のお薬を1週間分程度保管しておきましょう。

予備のお薬をご希望の際は、看護師や医師に依頼して下さい。

◆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ご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

春の「健康教室」について



5/16(土)当院待合室で健康教室を行う予定です。詳細が決まりましたらお知らせします。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ 3/13は、「世界腎臓デー」です。♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

腎臓を大切に！生活でのポイント

加齢とともに腎機能が低下し、80代は30代に比べると約半分に低下すると言われています。尿トラブルやむくみ、かゆみなどの不調につながりやすいため、日頃から腎臓を大切にしましょう。

☆☆☆腎臓を大切に作る習慣6つ☆☆☆

水分補給

水又はお茶で、1日1.5L~2Lが目安です。

うす味に慣れる

だし、スパイス、酢、香味野菜を活用しよう

良質なタンパク質を

脂身・加工肉は控えめに

小まめに動く

座りっぱなしが×
ラジオ体操もおすすめ

太いすぎない

体重計や血圧計の活用を。
まずは測ってみましょう

感染症に気を付ける

マスク・うがい・手洗い
人込みに気を付けて