



こぶしの花だより

2026年4月 Vol.87

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→



◆4・5月の予定

☆ 今月のお知らせ&お願い ☆

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。

※5/27(水) は伏見中学校健診のため休診です。



◆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。

※マイナ保険証の電子証明書は5年ごとの有効期限があります。有効期限が近付くと更新を知らせる通知が届きます。その際は市区町村の窓口で更新手続きをして下さい。(3か月前から手続き可能)

◆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

とくとか健診、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8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」

5/16(土)

13時~14時

「あなたと私とダイアベティス」

澤田院長

「時短!簡単!野菜をとるコツ」

試食とおみやげつき♪



〈 質問コーナー〉

糖尿病で食べちゃダメなものって何ですか？

【お答え】食べてダメなものはないです。

ただし、お砂糖をたくさん含む飲み物は血糖スパイクが起きやすいので、一気に飲まないで下さい。ゼロタイプにしたり、分割したり、工夫してみましょう。

逆におすすめの食べ物は、血糖スパイクを防いでくれるような食物繊維を多く含む、野菜や海藻、キノコや大豆製品です。毎食1~2品プラスしましょう。



旬の果物

いちご・キウイ・夏みかん・さくらんぼ・メロン



1日どれか1種類(80Kcal)選んで食べましょう

