

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。

★9/1(月)午前岡橋先生、午後宮川院長

9/9(火)午前宮川院長、14:30~16:00 岡橋先生

16:00~19:00 宮川院長になります。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時00分~12時10分

9月3日(水)・9月12日(金)・9月24日(水)

10月7日(火)・10月15日(水)・10月22日(水)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください



ishikawa-iin information

石川医院通信

173



石川医院 2025 9-10月

※看護師から※

食欲の秋ですね。旬の食材がおいしく感じられ、つい食べ過ぎてしまう季節ですが、生活習慣病の予防や改善を意識した食生活を心がけたいところです。

【秋の味覚を楽しみつつ、生活習慣病を防ぐ食事のポイント】

①『まごわやさしい』を意識する、バランスの良い和食の基本です

ま：豆類 (例)納豆・豆腐・味噌
ご：ごま (例)すりごま・黒ごま
わ：わかめ (例)ひじき・昆布・もずく
や：野菜 (例)かぼちゃ・れんこん・きのこ
さ：魚 (例)秋刀魚・鮭
し：椎茸 (例)舞茸・しめじ
い：いも (例)さつまいも・里芋

② 塩分・糖分・脂肪は 控えめに

漬物や加工食品、濃い味の煮物は食べすぎ注意

果物も食べすぎると糖分過多に ⇒ 1日1種類、1個まで
揚げ物よりも「蒸す・焼く・煮る」

③ 秋の旬食材を活かす

秋刀魚や鮭：EPA・DHAが豊富で血管にやさしい
きのこ類：食物繊維とビタミンDが豊富で腸活・免疫に◎
れんこん・ごぼう・さつまいも：便秘改善、血糖値の急上昇を抑える

④ 食べる時間にも注意

夜遅い食事、満腹までの食べすぎは生活習慣病の大敵
夕食は就寝3時間前には済ませるのが理想

【食欲の秋を楽しむコツ】

よく噛んで食べる ⇒ 満腹感UP、血糖値の急上昇を抑える
食べる前に温かい汁物を一杯 ⇒ 食べすぎ防止
毎日の体重チェックを忘れずに

秋の味覚を、適量・バランス良く楽しめば、健康にも心にもプラスです

◎成人病検診を受け健康長寿を目指しましょう。

(参考)医学博士:吉村裕之氏「バランスの良い食事の覚え方」提唱

※受付・事務から※

☆ インフルエンザワクチンの予防接種は完全予約制です。9月1日14時30分から予約を開始し接種は10月1日からです。

ホームページからWEB予約できます。

東振協の用紙を使う方は、電話または窓口での予約のみになります。

電話予約は、昼休みを除く診療時間内に受け付けます。

予診票は、事前にお渡しすることも可能です。

☆ まる乳・まる子・まる青医療証をお持ちの方へ

令和7年10月からの更新で負担者番号が変更される方が生じます。

まる子・まる青医療証については自己負担があるものと、ないもの2種類となります。

お忘れの場合は自己負担が生じる場合がございます。

まる乳については自己負担がありません。※詳細は受付まで。

☆ 月初め受診の際は必ず医療証と保険証・資格確認証またはマイナンバーカードをご持参ください。

☆ 発熱のある場合(3日以内)は事前に必ずお電話で発熱外来の予約を取ってからお越しください。(直接いらしても、診察できません。)

☆ 区民健診(検診)・企業健診は事前予約制です。

※院長から一言※

区民健診、各種がん検診、職場の健診、乳幼児健診と、たくさんの健診があります。面倒なようですが、病気の早期発見には必要です。健康保険の種類によっては、身近な医療機関でも受けられます。わからない方は、受付でお尋ねください。

予防接種も、さまざまな種類があります。成人の帯状疱疹ワクチンは、少なくとも来年の3月末までは補助が受けられます。また、インフルエンザの流行に向けてインフルエンザのような季節的なワクチンも10月から始まります。

今年度高校1年生で、子宮頸がんワクチンを公費負担で接種ご希望の方は、1回目を9月末日までに接種してください。標準的な接種間隔で3回接種完了するのに6か月かかります。令和8年4月1日以降は、今のところ自費接種になる予定ですのでご注意ください。迷っている方は、さまざまな予防接種についてもご説明しますので、スタッフにお尋ねください。