

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。

★1月3日(土)は午前中のみ診療です。

(休日診療ですので、乳児健診を含む各種健診と予防接種は行いません。一部負担金は休日报いになります。)

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時00分~12時10分

1月9日(金)・1月20日(火)・1月28日(水)

2月4日(水)・2月13日(金)・2月25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

175



 石川医院 2026
1・2月

※管理栄養士から※

〈身体ぽかぽか、免疫力アップする食事〉

すっかり寒くなり、温かいものおいしい季節になりました。

体温が1℃上がると免疫力は5～6倍になると言われています。

おいしく食べて身体ぽかぽか、免疫力アップで感染症にも負けない身体を目指ませんか？

1. 身体を温める働きをもつ食材は？

・冬が旬の野菜(人参、れんこん、ごぼう、ほうれん草など)

・地面の下にできる野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、生姜など)

・冬に採れるくだもの(りんご、みかんなど)

実は、みかんは血行を良くして身体を温め、発汗を促すことで風邪の熱を下げる働きがあります。しかし、風邪と合わせて咳の症状がある場合には、咳を誘発する可能性もあるため注意が必要です。

・発酵食品(納豆、みそ、キムチ、しょうゆなど)

発酵食品に含まれる酵素が代謝を促して身体を温めます。

酵素は熱に弱いので加熱せずに使うのがおすすめ！

例えばみそ汁では具材を煮て、火を止めてからみそを溶くようにすると効果的です。

2. 簡単！生姜シロップを作ってみませんか？

上白糖ではなく、精製されていない砂糖は身体を温める効果あり。

紅茶やお湯で割って子ども大人もみんなでおいしく温まりましょう。

お好みでシナモンやカルダモン等のスパイスを加えてシロップを作っても◎

〈作りやすい分量〉 生姜:砂糖:水 = 1:2:4

生姜 100g …皮ごとよく洗って薄くスライスする。

砂糖 200g

水 400ml

鍋で水を沸かししたところに砂糖を入れて溶かす。

弱火で10-15分煮詰めて生姜を加え、さらに5-8分煮詰めて火を止める。

→ザルにペーパーを敷き濾す。

粗熱が取れたら煮沸した清潔な容器にうつして冷蔵庫で保存。

※受付・事務から※

★ 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。直接来院されても、診察できません。

★ 健康保険の種類によって、引き続き行える健診があります。また令和7年度骨粗しょう症検診は、令和8年2月28日までとなっております。予約制です。

★ 受診の方は

順番表にお名前を記入してから、診察券を受付に渡し、マイナンバーカードの操作を行ってください。

資格確認証をご持参の方は、順番表にお名前を記入してから診察券と資格確認証を受付にお渡しください。

引き続き院内では3歳以上の方のマスクの着用をご協力をお願いいたします。

外出時・お戻りの時には必ず受付に、お声掛けください。

何卒ご協力をお願いいたします。

※院長から※

予防接種を受けましょう！

予防接種はたくさんあります。特に以下は期限が迫っていますのでご注意ください。

★ 带状疱疹ワクチンは、令和8年3月末までは定期接種以外の50才以上の方の接種にも助成金があります。

★ HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)は、女性向けだけでなく、男性向け接種もあります。小学6年生から高校一年生の男子も無料で接種できます。(その他特例あり)

★ 新型コロナウイルスワクチン接種の予診票をお持ちの方は、令和8年3月31日までに接種してください。予診票のない方は、自費接種になります。

★ 高齢者インフルエンザワクチン接種の予診票をお持ちの方は、令和8年1月31日までです。

★ 生後6か月から高校3年生相当までの方は、インフルエンザワクチン接種の助成があります。令和8年1月31日までです。