

相 川

2022 年 春号

みんなの広報誌

今回の内容

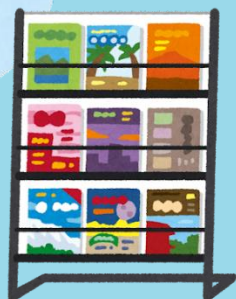
- 🌸 最近のできごと
- 🌸 Web 問診の使い方
- 🌸 食事バランスを見直そう
- 🌸 イベントのお知らせ

最近のできごと



食品の実寸大を実感できる
フードモデルを購入しました！
食事量を具体的に確認することが
できるので、栄養相談で活躍
しています。
実際に見てみたい方はお気軽に
お声かけください。

ご自由に
お取りください
Take Free



糖尿病に関する冊子を待合室に
置いています。
糖尿病の病態や食事・運動療法など
についてわかりやすく解説されています。
糖尿病の方も、そうでない方も
ご自由にお持ちください。

* WEB 問診のつかいかた *

当院では、受診前に WEB での問診システムのご記入をお願いしております。
ご来院前に事前に問診をご入力いただきますと、待ち時間の短縮につながります。
スマートフォンやご自宅のパソコンから簡単に操作できます。来院後の画面の提示は不要です！
再診や定期的に受診している方もご利用いただけます。前回受診からの変化や服薬状況、心配事
など事前に医師へ伝えることができます。
手順を参考に、ぜひご活用ください。

1

予約確認画面

HP「診療予約はこちら」を 押した画面

2

Web 予約後に表示される予約確認画面の
「問診票(クリック)」を押してください。

予約確認画面以外に、HP から Web 問診の入力が可能です。
HP 画面右上の「診療予約はこちら」を押して表示される
ページにある「Web 問診はこちら」を押してください。

あてはまるものを選択して
ください。季節により表示内容
が異なる場合があります。
「数日以内のかぜや胃腸炎症状」
「内科の全般症状」
「こどもの数日以内の発熱症状」
「小児科の全般症状」
「前回からの継続受診」

3

システムの利用にあたり、利用規約
をご確認いただき、「利用規約に
同意する」にチェックをしたうえ、
「進む」を押してください。

4

診療券の有無、受診予定日を選
んでください。
診療券のある方は診療券番号(診
察券左上3~5ケタ)をご入力いた
だくと、⑤⑥をスキップできます。

5

氏名、誕生日、性別、
メールアドレス、電話番号、
住所を入力し「進む」を押
してください。
メールアドレスの登録は必
須ではありません。

6

緊急連絡先のご登録をお願いします。
保険証や医療証を写真でご登録
いただくと待ち時間の短縮につな
がります。

7

はじめに選択した項目に合わせて質問が表示されま
す。質問にそって症状などをご回答ください。
文章で自由に入力できる欄もありますので、気になる
ことがあればご入力ください。

8

ご入力内容を確認し、誤り
がなければ「完了」を押して
ください。修正が必要な場
合は「戻る」で内容を変更す
ることができます。

9

「完了」を押して WEB 問診
の入力はおわりです。



* 食事バランスを見直そう *

食事内容によって、摂取できる栄養素は大きく変化します。

長引く自粛生活やリモートなどで、手軽な食事にするために栄養バランスが乱れていませんか？

エネルギーをつくりだすたんぱく質（P）・脂質（F）・炭水化物（C）の摂取不足を防ぎ、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目的とするための指標であるPFCバランス（エネルギー産生栄養素バランス）で比較してみましょう。

メニュー	ごはん200g 鮭のバター焼き つけあわせ：チンゲン菜、しめじ 白菜とひじきの和え物 かぶとソーセージのスープ煮	メロンパン(1個) カフェオレ(チルドカップ240ml) ヨーグルト(加糖タイプ 1個)
エネルギー(kcal)	557	507
たんぱく質(g)	29.3	14.0
脂質(g)	14.3	11.4
炭水化物(g)	83.7	91.9
食物繊維(g)	6.9	1.7
食塩相当量(g)	2.1	0.9
PFCバランス 目標P : F : C= 13~20 : 20~30 : 50~65	 21.0 : 23.1 : 60.1	 11.0 : 20.2 : 72.5

PFCバランスがそろっているだけでなく、食物繊維が多いので血糖値が上がりにくい食事内容です！

食物繊維の一日の目標量は男性 21g、女性で 18g のため、1 日に必要な食物繊維の 1/3 量が摂取できています。

PFCバランスがそろった食事よりエネルギー（カロリー）は少ないですが、たんぱく質が不足し、炭水化物が過剰で PFC バランスが乱れてしまっています。

高血糖を引き起こしたり、たんぱく質不足による筋肉量減少につながります。

ついカロリーを気にしがちですが、PFC バランスにも注目して食事をしてみましょう！





連絡掲示板



* お知らせ *

◆LINE おともだち募集中

ワクチン入荷や予約案内をいち早くお知らせします。
また、イベントの案内や感染症情報なども配信しています。

LINE おともだち
登録はこちら



ID : @ivt6144q

◆おうちに小銭がたまっていますか？10円以上の硬貨は 当院の自動精算機で何枚でもご利用いただけます。

* イベントのお知らせ *

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 糖尿病教室	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

相川みんなの糖尿病教室

4月から8月まで第3火曜日 午後3時から

※7月の日程は未定です。

決まり次第 LINE や院内掲示などでお知らせします。

どちらも待合室で実施します。感染症対策のため、
ZOOM ミーティングにて同時配信を予定しています。
どなた様でもご参加いただけます。

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17 糖尿病教室	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 健康講座				

相川みんなの健康講座

5月31日（火）午後3時から

詳細は決まり次第、お知らせします。



すべて無料でご参加いただけます



相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科
各種検診 特定健康診査など

月～金 午前9時～12時 午後4時～7時
土 午前9時～13時（午後は休診）

名古屋市緑区相川三丁目 246-2

TEL : 052-875-3792 FAX : 052-875-3790