



## インフルエンザワクチン接種について

当院でのインフルエンザワクチン接種は、令和4年10月11日（火）～令和5年1月31日（木）の期間で、火曜日から金曜日に接種となります。接種は、予約制となっています。10月1日（土）より予約を承ります。

ワクチンの入荷状況により変動することもあります。定期的に受診されている患者さんを優先して接種となります。

### 料金（消費税込）

一般	：4,200円
60歳～64歳の身障1級者 身体障害者手帳の写し	：無料（※）
65歳以上の高齢者	：無料（※）
65歳以上の生活保護者 生活保護受給証明書を予診票に添付必要	：無料（※）

（対象年齢基準日はワクチン接種日とする）

### ※ 住所が下記の市にある方

小平市・東大和市・国分寺市・東村山市・小金井市・国立市  
 清瀬市・昭島市・武蔵村山市・狛江市・立川市・東久留米市  
 西東京市

但し、以下の市に住所がある方は役所の交付した受診票が必要となります

立川市・東久留米市・西東京市



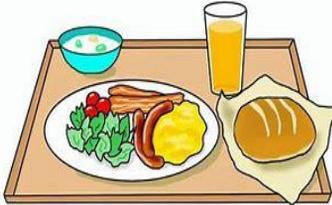
当院では土曜日にも終日外来診療を行っております。ご利用ください。

## 食べて元気にフレイル予防

### フレイル予防のための食事のとり方

#### ① 3食しっかりとりましょう

朝食



昼食



夕食



#### ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう

主食

ごはん  
パン  
麺類

主菜

肉・魚  
卵  
大豆料理

副菜

野菜  
きのこ・いも  
海藻料理

#### ③ いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせさせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

### 食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょ。う。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

### たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょ。う

