



## 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5年10月16日（月）～令和6年1月31日（水）の期間で、火曜日から金曜日に接種となります。

### 【接種方法】

#### (1) 外来受診時に接種

接種開始日 令和5年10月16日（月）

接種日 月曜日～土曜日

※インフルエンザワクチン接種だけの受診はできません

#### (2) 予約による接種

接種開始日 11月1日（水）

接種日 火曜日～金曜日（接種は午後）（祝日は除く）

予約受付開始日 10月16日（月）

予約受付日 月曜日～土曜日（祝日は除く）

予約受付時間 9：00～16：00

### 【料金（消費税込）】

一般 4,200円

60歳～64歳の身障1級者 無料（注1）

・身体障害者手帳の写し

65歳以上の高齢者 2,500円

65歳以上の生活保護者 無料（注1）

・生活保護受給証明書を予診票に添付必要

但し、対象年齢基準日はワクチン接種日とする



### （注1）住所が以下の市にある方

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・立川市・狛江市・東久留米市・西東京市

但し、住所が以下の市にある方は、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

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

## 今日からできる減塩のワザ

食事サービス科

### 1、塩味は感じないけど・・・？

思い込み食品の塩分チェック！

甘いお菓子やパンにも塩分があります。

辛子明太子はたらこより、からし漬けはぬかみそ漬けより高塩分です。

“辛味が効いているから低塩で安心”ではありません。

流行の「水煮缶」は無塩ではないので、塩分も考慮して味付けしましょう。

### 2、減塩調味料はこっそり使う！

思い込みを利用して、家族に気づかれないように、こいくち醤油の容器の中身を減塩醤油にこっそりかえてみましょう。

みそは味の違いに気づきやすいので、減塩みそを少しずつブレンドして徐々に舌を慣らしましょう。

### 3、味の幅を広げよう

無塩トッピングでおいしさアップ！

減塩料理の味方は薬味です。

ねぎ、しょうが、にんにくなどが定番ですが、無塩の食材を利用して、味にアクセントを添え、さまざまな味わいを感じてみましょう。

香り（こしょう、もみのり、青じそ、パセリなど）

辛味（とうがらし、粉ざんしょう、カレー粉、ラー油など）

こく&香ばしさ（オリーブ油、ごま油、無塩のナッツ、いりごまなど）

酸味（酢、刻んだトマト、レモン、ゆずなど）

※食事のことでお困りのことがありましたら、管理栄養士にお気軽にお声かけ下さい。

