

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」



“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

一無、二少、三多（いちむにしょうさんた）とは？

毎年2月は「全国生活習慣病月間」です。【一無、二少、三多】とは日常で心がけたい生活習慣を分かりやすく、より実践的に表現した健康用語です。

【一無、二少、三多】とは、六つの健康習慣（一無「無煙・禁煙」、二少「少食」「少酒」、三多「多動」「多接」「多休」）からなり、日常心がけたい生活習慣をシンプルにわかりやすく表現した健康標語です。



「多接」について、説明します。
「多接」とは社会との接点を増やすことです。新しい趣味や活動に挑戦することは生活に新たな刺激を与え、健康で活動的なライフスタイルを維持するために有効です。

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキした生活を送れます。

「多接」を意識し、社会とのつながりを深めましょう！

白衣の天使



バレンタイン、ホワイトデー

健康に良いチョコを送りませんか？

高カカオチョコレートには動脈硬化を予防し、血圧を低下させる作用もあります。カカオ含有量に着目して、チョコを選んでみましょう。

掲示板



診療・休診のお知らせ

OR8年2月23日（月）休日当番日

肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチン、予約は必要なく、随時、接種可能です。