

+ 4月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
4日	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
11日	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
18日	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
25日	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
29日	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

●●●● **保健指導を受け、健康づくり**
●●●● **に積極的に取り組む人を紹介！**



伊達町 渡辺 ヨミ子さん

**保健指導で生活習慣が「よくない」
ことに気付いたら生活を変えられた**

今年の健診結果が良くなっていて驚きました！
体の中のことを気にしたことあまりなかったけれど、保健指導を受けて、体の中で何が起きているのかを知りました。
夜の間食（せんべいなど）をやめ、ごはんを食べたらすぐ歯を磨いています。千切りキャベツやカット野菜を常備して、ベジファーストで先に野菜を食べると満腹感があり、ごはんの量も減らすことができました。
お菓子をたくさんいただいたときはもったいなさく、今はくだった人に心で感謝し家族におすそ分けして喜んでもらっています。

これからの目標は、毎日元気でいることです。あたたかくなったらウォーキングをたくさんしたいです！
今年初めて健診結果がひっきり、すぐ検査を受けました。加齢を感じ体は変わるんだと思いましたが、毎年の健診で体の見えないことが見えてくるのは大事ですね。保健師さんから連絡をもらい、尿中塩分測定の数値を見て「あっ」と思いました。塩分は多いか



霊山町 佐藤 マツ子さん

**健康づくりを続け、自分の変化に
気づいて対応できるようになった**

など感じていたけど、改めないといけないと思いました。漬物はほどほどにして、卓上に醤油などの調味料を置かないなどの工夫をしています。
ウォーキングはずっと続けています。体重・体温を毎日記録し、元気づくり会で血圧を測ります。毎日続けると変化があります。普段の自分を知っているから変化に気づき対応できるのだと思います。今できることをやって、何も元気が居られたらと思います。

**住民検診 & 保健指導
セットで活用を**

市では、6月よりが
ん検診を、8月より住
民検診を予定します。
昨年度、受診ができな
かった人も、ぜひ検診
を受けましょう。
検診を受けた後は、
健康推進課の保健師や
栄養士が体のしくみを
一緒になぞるときはな
ら、みなさんの元気を
笑顔でサポートしま
す。検診を受けた後の
保健指導をセットで気
軽に活用してください。

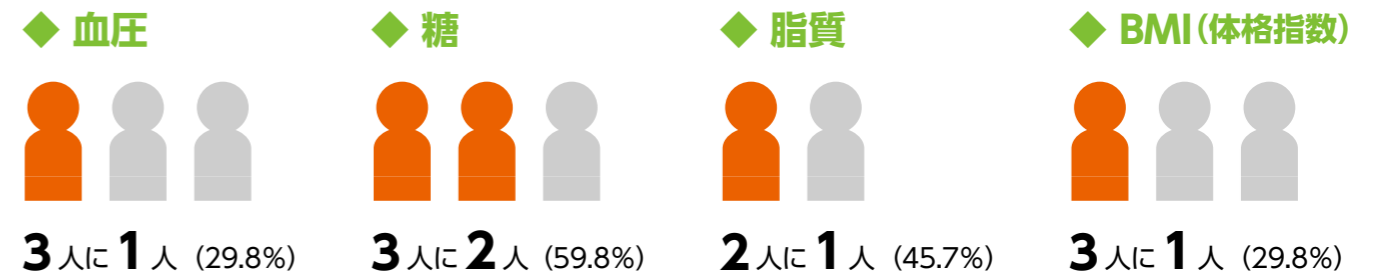
コロナ禍だからこそ、元気な自分のために
生活習慣病を予防しよう！

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

毎日、テレビや新聞の報道で新型コロナウイルス感染症の全国状況や対策について報じられています。報道を見て、不安に感じる場面も多いのではないのでしょうか。
基礎疾患ありはリスク大
糖尿病などの基礎疾患がある場合、新型コロナウイルス感染症に罹患しやすく、重症化しやすいなど、リスクを伴うことがわかっていきます。
自分の体を知ることから
病気を予防したり、悪化しないように良好にコントロールすることは、感染症の流行にかかわらず、市民の皆さんが元気に毎日を過ごすために、とても大切です。
鍵は自分の体の状態を正しく知ることです。住民検診や特定健診を毎年必ず受けることから始めませんか。

●●●● **令和2年度 住民検診の結果から市民の健康をみる！**

●住民検診で、**要指導**や**要医療**に該当した人の割合は？



●尿中塩分測定から推定される市民の食塩摂取量(平均値)は？

