

+ 5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
2日☀	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 保原町字西町 175 ☎ 575-2563
3日☀	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
4日☀	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
5日☀	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
9日☀	桑名医院 (内科・小児科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
16日☀	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
23日☀	武田小児科 (小児科・内科) 保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
30日☀	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215

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)

interview ②

「減塩」で
元気に！



おのまさひろ
小野雅博さん

パッケージに記載されている「栄養成分表示」を見るようになりまして。塩分のとりすぎに気を付けていて、麺類の汁は半分残すようにしています。これからも減塩を心掛けて、元気でいろんなことを楽しみたいです。

伊達市の減塩推進事業を応援してくれる店舗（※）が、市内に37店舗あります。のぼり旗やステッカーが目印ですので、あなた自身の減塩推進

③ご利用ください。
「伊達市減塩推進応援店」

にぜひご利用ください。
（※）「減塩食品」を販売、「提供料理の味付けを薄く」して販売、提供している店舗。詳しくは市ホームページをご覧ください。



伊達市 HP

楽しく歩く！いきいきウォーキング
☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

体を動かす機会が少なく、体力が落ちていませんか？いきいきウォーキングに参加して、風景を楽しみながら思いっきり体を動かしましょう。



対 市内在住者 ¥ 無料 印 不要
持 マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）
他 発熱・咳・のどの痛みなどがあつた場合、参加をお控えください。
天候により中止する場合があります。

健幸
ポイント
対象事業

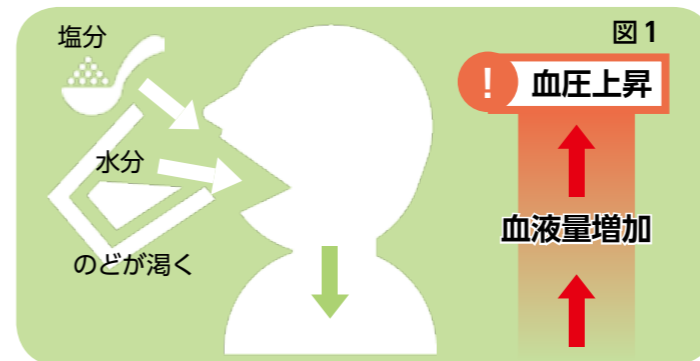
開催日時	集合場所
5月8日☀	保原総合公園 東側駐車場（管理棟前）
5月19日☀ 9時30分～10時30分	道の駅伊達の郷りょうぜん 駐車場
6月5日☀	つきだて花工房 つきだて交流館もりもり 駐車場

健康維持のため

「減塩」

をすすめませんか？

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736



「食塩」摂り過ぎるとどうなるの？
私 たちの体には0.9%濃度で塩分が入っており、この濃度を一定に保たれる仕組みになっています。食塩を多くとり過ぎると、のどが渇き「水を飲みたくなる」というように、体内の塩分濃度を薄めようとします。水を

飲むと、体内の水分量が増え、血液量も増えます。血液量が増えると、血管に圧力がかかり、血圧が上がります。（図1参照）血圧が高い状態が続くと、血管が硬くなったゴムホースのようになり、「動脈硬化」が進みます。そして、大切な臓器（脳・心臓・腎臓）の血管が傷むと、命に関わる病気にかかってしまうのです。
自分に合った減塩方法を見つけよう
①食品の選び方
1日の食塩摂取量の約7割は、調味料や加工食品からとっています。
○食品購入の際は、パッケージに記載されている「栄養成分表示」内の「食塩相当量」を確認する。
○「減塩食品」を上手に取り入れる。
まず、テーブル調味料のしょう油を減塩しょう油に替えてみませんか？

interview ①



減塩しょう油スプレーを使って薄味に！

まきちしょうこ
菊池祥子さん
ゆいこ
結子ちゃん

しょう油スプレーは、現在5歳になる長女が4カ月児健診のときに市からプレゼントされました。最近長女は、食事のときに祖母をまねて使うようになりました。

二女も1歳6カ月となり、大人の食事に近づいてきましたので、子どもたちが将来生活習慣病にかからないため、家族みんなで減塩を進めていきたいと思っています。

②食べ方
麺類のスープは、飲み干す派？残す派？
ラーメン1杯に含まれる食塩は約6g、スープには約3g含まれています。半分残すと1g以上の減塩になります。また、しょう油さしをしょう油スプレーに替えるだけで、約10分の1の減塩になります。
野菜をしっかり食べることも大切です。野菜に含まれるカリウムには、塩分（ナトリウム）を排泄する働きがあります。

②麺類のスープ



半分残すと減塩効果があります。

①減塩の調味料



醤油や味噌などを減塩商品に替えましょう。

まず。食事の時は、まず野菜から食べる（ベジファースト）をお勧めします。