

+ 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、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3日(金)	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 伊達市保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
4日(土)	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
5日(日)	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
6日(月)	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科) 伊達市保原町字西町 175 ☎ 575-2563
12日(日)	阪内医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
19日(土)	さとうファミリークリニック (内科・消化器内科・呼吸器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
26日(日)	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町 51 ☎ 575-2439

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)



いきいきウォーキング

健康都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？初心者も大歓迎です。

- 対 市内在住者
- 料 無料
- 申 不要
- 持 タオル、飲み物、雨具 (雨天時)
- 他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
5/2 (水)	つきだて花工房
5/31 (金) 9:30～10:30	伊達東地区交流館
6/6 (水)	霊山地区交流館
6/25 (火)	月見館森林公園 駐車場

血圧計を市内 11カ所に設置中

普段の血圧を知ることで、体調の変化や異変に気が付きます。ぜひ、ご利用下さい。血圧手帳も配置しています。



地区	設置場所
伊達	伊達中央交流館
	伊達福祉センター
	伊達ふれあいセンター
保原	保原本庁舎
	保原中央交流館
梁川	梁川総合支所
	梁川中央交流館
霊山	霊山総合支所
	霊山中央交流館
月舘	月舘総合支所
	月舘中央交流館

食塩摂り過ぎ？



日常の中で摂取する食塩、実はこんなにも多いんです。食生活を見直すために、自分が一日にどれくらいの食塩を摂取しているか調べてみましょう。調味料を少し減らすだけでも、継続することで血管への負担が減少します。

「だれでも てがるに しおひかえ」

17日は、「減塩」を少しでも意識して取り組んでみませんか？例えば…

- ・減塩推進応援店を利用する。
- ・料理にかける醤油やソースを減らす。
- ・低塩の調味料を使う。
- ・漬け物や佃煮などの、味の濃い食べ物の食べる量を減らす。
- ・麺類の汁は残す。
- ・外食や加工食品は塩分量をチェックする。
- ・野菜をしっかり食べる。 など



日常で実践し、体をいたわって健康で元気の毎日を過ごしましょう。ホームページや動画から、今回紹介した取り組みや、詳しい情報を得られますので、ぜひチェックしてください！



▲食塩摂り過ぎ？ (市 HP)



▲健康サラダ「家庭で行う血圧の管理」(動画)

～まずは気にすることから始めよう～

5月17日は高血圧の日

日本高血圧学会が測定するこの日に、血圧と生活習慣を考えてみませんか？生命に関わる病気を引き起こす要因にもなるため、しっかり対策することが重要です。



健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

塩分の多い、しょっぱい物を摂りすぎると：
・ナトリウム作用で血管が収縮し、血圧が高くなる。
・喉が乾き、水分量が増加する。血液量が増え、血圧も高くなる。
塩分と血圧は切っても切れない関係で、あることがいえます。

高血圧はサイレントキラー
日本高血圧学会は「高血圧の日」を定め、予防の啓発に取り組んでいます。三大死因といわれるうち、脳卒中、心臓病は血圧が主な原因となっています。血圧が高くても自覚症状がなく、適正な治療を受けている人はわずか2割程度。気付かないうちに、体に負担がかかってしまっているのです。

塩分と血圧の密接な関係
塩分が多い、しょっぱい物を摂りすぎると、血管が収縮し、血圧が高くなる。喉が乾き、水分量が増加する。血液量が増え、血圧も高くなる。塩分と血圧は切っても切れない関係で、あることがいえます。



▲減塩推進応援店の紹介はこちら

毎月17日は「減塩の日」
塩分を摂り過ぎないように、伊達市ではさまざまな活動を行っています。「減塩の日」も、日本高血圧学会が定めています。市内の減塩推進応援店38店舗(令和6年2月末現在)に減塩ティッシュを配置しました。5月17日ははじめ、定期的に17日に減塩推進応援店での街頭啓発を実施しています。毎日の食生活で減塩を意識していただけるよう推進しています。



▲(左) 出前講座 (右) 健康相談

一人では気付けないから
伊達市では、健診結果の見方や、体や心、食事運動などの「健康相談」も受け付けています。場所…伊達市保健センター(日時…平日 8時30分～17時(12時～13時除く))
また、各地区交流館や集会所で行う「出前講座」も随時受け付けています。
日時…土日也可
内容…血圧や塩分についてなど ※いずれも無料です。