

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 ^土	阪内医院 (内科・消化器科・循環器内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
4日 ^日	北福島医療センター (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
5日 ^月	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
6日 ^火	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
11日 ^土	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
18日 ^土	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 薬折町字堰合 15 ☎ 581-0123
25日 ^土	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
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

子どもたちへの教育や出前講座も実施中！

次世代へのアプローチとして、学校の授業の中で減塩を啓発しています。
ご希望があれば、血圧や塩分についての講話や塩味の味覚チェック体験など、職員が出向きます。



▼街頭啓発活動も実施しています！
「減塩の日」に合わせ、毎月 17 日には街頭での啓発活動を行っています。
伊達市の減塩啓発活動を応援してくださる「減塩推進応援店」は現在 39 店舗ご登録いただいています。



だれでも てがるに しおひかえ

毎年5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」です。これを機会に普段の生活で塩を控えることを意識してみましょう。
食塩摂取量の目安がわかるチェックシートもあります。街頭での啓発活動や健幸づくり課窓口で配布していますので、ご自身の塩の取り方をチェックしてみませんか。



▼動画でもチェックできます！
血圧と減塩の関係性や高血圧を予防する方法については、伊達市の公式 YouTube でもお話ししています。ぜひご覧ください。



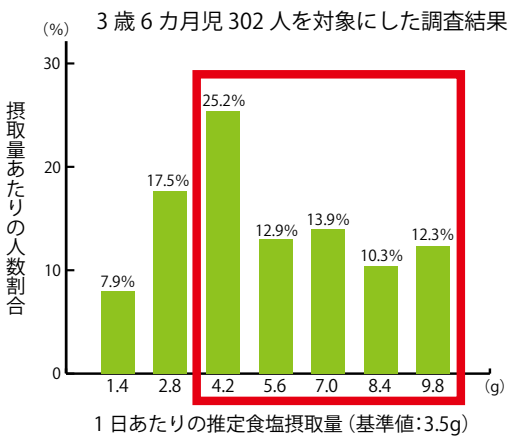
▲動画はこちら
(市公式 YouTube)

～塩分、取りすぎていませんか？～

減塩を意識して
高血圧を予防しましょう

脳や心臓、腎臓の病気は、『高血圧』が死因の主な要因となっています。血圧と塩分を知り、毎日の食生活で減塩を意識してみましょう。

☎ 健幸づくり課地域保健係 ☎ 576-3736



40 歳～74 歳を対象に調査したデータによると、毎年、男性・女性共に 1 日あたりの塩分摂取量が基準値より約 3 グラム多いことが分かっています。しかし、気を付けるのは大人だけではありません。
3 歳 6 カ月児健診受診者 302 人を対象に尿中食塩摂取量を測定したところ、約 75 パーセントの子どもが塩分を取りすぎていることが分かりました。
子どもの食事は家庭の食生活と密接につながっているため、保護者の減塩を意識した食生活や子どもを取り巻く食環境を整えることが大切です。

減塩は子どもの頃から！



人間の体は 0・9 パーセントの塩分濃度を保っています。食事から塩が体内に入り、塩分濃度が上がると、体の中では次のような変化が起こります。

塩を取りすぎるとどうなるの？

いきいきウォーキング
☎ 高齢福祉課元気づくり係 ☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？距離は 2 ～ 3 ㎞です。

対 市内在住者 ¥ 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 金	つきだて花工房
5/28 水	伊達ふれあいセンター
6/11 水	霊山総合福祉センター（茶臼の里）
6/24 火	布川地区交流館

健康に暮らすための
医師の一言アドバイス
Doctor's Advice of Healthy Life

熱中症に注意し
暑さを乗り切りましょう

熱中症とは、暑さによって体温が上昇し、体の調節機能が追いつかなくなる状態のことです。ひどくなると意識を失うこともあるため、予防（水分をとる、暑い所を避けるなど）が重要です。体調に異変を感じたら、すぐに体を冷やし、医療機関へご相談ください。



今月の担当
さとうファミリークリニック
佐藤 宏治 医師



▲健康相談

健康相談の見方や、食事、運動、心の健康のことなど、お気軽にご相談ください。
場所 伊達市保健センター
時間 平日 8 時 30 分～17 時
(12 時～13 時を除く)

健康相談も随時受付中！



▲自動血圧計

体の異常は早期発見が大切です。毎年、市民健（検）診を受け、放置しないで医師に相談しましょう。市内 11 カ所の公共施設に設置している自動血圧計をご活用ください。

まずは自分の体を知りましょう