

# 健康だより

## 保健センターからのお知らせ

問い合わせ先 ☎:26-7201(直通) E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp

### インフルエンザの予防

毎年12月から3月ごろにインフルエンザが流行します。インフルエンザは短期間で多くの人に感染します。インフルエンザに感染しないよう、次のことに注意して生活しましょう。

1. 外出から帰ったら、**手洗い・うがい**を必ず行いましょう。
2. 咳のある方は**マスクの着用**をし、咳エチケットを守りましょう。
3. 流行しているときは、人混みへの**外出は避け**ましょう。
4. **十分な休養と栄養**のとれた食事をして免疫力を高めましょう。
5. 流行が起こる前に**予防注射**を受けましょう。

### 子どもの急病時の対応

●日本小児科学会ホームページ  
<http://www.kodomo-qq.jp/>  
 子どもの急病で困ったときは、ご利用ください。



### 塩分の摂りすぎにご注意を!

皆さんは1日にどれくらい塩分をとっていますか？

塩は生きていく上で必要な物質ですが、必要な量はほんの少しです。ところが、日本人は1日平均約10.2gも摂っています。日本高血圧学会では1日6g未満を奨めています。食塩の過剰摂取は高血圧につながり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。また、胃がんや骨粗しょう症のリスクの一つです。

お家の味付けはどうでしょうか。保健センターでは、汁物の塩分濃度測定ができます。まずは、適正な味付けを知ることが大切です。一度、調べてみませんか。

薄味にすると慣れるまでは、美味しく感じないこともあります。徐々に舌が慣れてきます。薬味や香辛料を上手に使うことで満足感のある食事になります。

また、1日に自分がどれくらい塩分を摂っているか、尿検査(就寝後から起床時までの尿を採取)で調べることができます。保健センターに測定する機器がありますので、お気軽にご相談ください。



### 12・1月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力をお願いします。

※電話でご確認のうえ、お出かけください。都合により変更する場合があります。

【医科】○診療時間:午前9時~午後5時(受付時間は午後4時半まで) 【歯科】○診療受付時間:午前9時~午後1時

日にち	医科	歯科	日にち	医科	歯科
12月15日(日)	日江井外科 ☎25-2624	アスナ口歯科クリニック ☎28-0050	1月2日(木)	みのかも西クリニック ☎28-5310	大手町デンタルクリニック ☎28-8241
12月22日(日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	渡辺歯科医院 ☎25-2716	1月3日(金)	森本こどもクリニック ☎66-2522	河村歯科医院 ☎27-3501
12月29日(日)	木沢記念病院(診察室) ☎25-2181	ファミリー歯科 ☎25-0055	1月5日(日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	酒向歯科医院 ☎25-2719
12月30日(月)	小林クリニック ☎25-8077	カモ歯科クリニック ☎24-4181	1月12日(日)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	あじさい歯科医院 ☎24-1881
12月31日(火)	濃飛ファミリークリニック ☎53-3111	おおもデンタルクリニック ☎28-0418	1月13日(月・祝)	西田醫院 ☎28-3371	まるも歯科医院 ☎25-8148
1月1日(水・祝)	【午前】日江井外科 ☎25-2624	加藤歯科医院 ☎25-2641	1月19日(日)	伊佐治医院 ☎43-0011	やまて歯科 ☎28-7010
	【午後】カブチ山田クリニック ☎46-0035		1月26日(日)	堀部医院 ☎25-2910	高木歯科医院 ☎25-2464