

健康だより

保健センターからのお知らせ

TEL: 26-7201 (直通)

E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp

【発熱等の症状がある場合の相談・受診方法】

発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、保健所に設置されている「受診・相談センター」に相談してください。

〈受診・相談センター〉可茂保健所 ☎25-3111 (内線358) 平日9:00~17:00 (平日17:00~翌9:00 土日祝日は休日夜間窓口 058(272)8860

【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/

こどもの救急 🔍 で検索

◆ 子どもの急病で困ったときは、ご利用ください。 ◆



年末年始の食生活

12月は一段と寒くなり、活動量も減少しがちです。さらに、長期の休みや繁忙期で生活リズムが乱れるのもこの時期です。糖尿病やその予備群の方はもちろんですが、糖尿病とは無縁と思われる方の中にも食後の血糖値が急上昇(=血糖値スパイク)している方が少なくありません。健康で新しい年を迎え、健やかな一年になるよう、血糖値に注目した減糖質生活をしませんか。

《血糖値の上昇をゆるやかにする食べ方・過ごし方》

① 食べる順序・野菜(食物繊維)→たんぱく質(肉、魚等)→主食(糖質) ② ゆっくりよく噛んで食べる。③ 朝食、昼食をしっかり食べて夕食は控えめに。夕食後の甘い物はNG、間食は午後3時までに、適量を。④ 飲酒は糖質の少ない物にし、量を考える。メのラーメンはNG ⑤ 食べたなら動く(掃除、買い物などでもOK) 食後1時間後位が効果的。1日を通してこまめに動く。

塩分摂取 — みなさんは1日あたりにどれくらいの塩分をとっているのでしょうか? —

塩分の過剰摂取は高血圧などの病気につながります。町では令和3年度から国民健康保険の被保険者を対象とした特定健診の集団健診で尿中塩分濃度測定を開始しました。結果は次のとおりです。

また、令和4年1月18日(火)には骨粗しょう症予防の調理実習を行います。参加希望の方は保健センターまでご連絡ください。

■令和3年度坂祝町で実施した尿中塩分濃度測定の結果

| 性別 | 目標値※1 | 尿中塩分濃度測定結果の平均値 |
|----|----------|----------------|
| 男性 | 7.5g/日未満 | 9.0g |
| 女性 | 6.5g/日未満 | 8.4g |

(※1)1日の塩分目標値(18歳以上)『日本人の食事摂取基準2020』より。高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の方は男女ともに6.0g/日未満

10月19日(火)に実施した

減塩メニューの調理実習



レンコンのはさみ揚げ



里芋のミルク煮

薄味でも調理の工夫で大満足。
みなさんと目標値を目指して減塩に取り組みましょう!★レシピは保健センターまで。

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。

※途中休憩がありますので、各医療機関に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ので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

| 日程 | 【医科】 診療時間 午前9時~午後5時(受付時間は午後4時30分まで) | 【歯科】 診療受付時間 午前9時~午後1時 |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|
| 12月19日(日) | 木沢記念病院(当直医) TEL:25-2181 | 長江歯科医院 TEL:26-1952 |
| 12月26日(日) | 太田メディカルクリニック TEL:26-2220 | 中島歯科医院 TEL:26-0390 |
| 12月30日(木) | 小林クリニック TEL:25-8077 | かもの歯科医院 TEL:28-2341 |
| 12月31日(金) | 濃飛ファミリークリニック TEL:53-3111 | ごとう歯科 TEL:25-0252 |
| 1月1日(土) | 日江井外科 TEL:25-2624 | ふくた歯科クリニック TEL:24-0606 |
| 1月2日(日) | カブチ山田クリニック TEL:46-0035 | ふくい歯科 TEL:26-2266 |
| 1月3日(月) | みのかも西クリニック TEL:28-5310 | 松村歯科医院 TEL:26-2221 |
| 1月9日(日) | 中部国際医療センター(当直医) TEL:66-1100 | たけのこ歯科医院 TEL:42-6073 |
| 1月10日(月) | 西田醫院 TEL:28-3371 | 加藤歯科医院(川辺町) TEL:53-2368 |
| 1月16日(日) | 太田メディカルクリニック TEL:26-2220 | ヒロ歯科医院 TEL:25-2097 |
| 1月23日(日) | 林クリニック TEL:28-8899 | アスナロ歯科クリニック TEL:28-0050 |
| 1月30日(日) | 堀部医院 TEL:25-2910 | 坂祝歯科医院 TEL:25-6677 |

4月から、24時間365日対応の電話相談(みのかも健康ほっとダイヤル)が開始されました。坂祝町の皆様が、体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。

相談内容: 健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など ☎0120-238-007