

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

5月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



※了解を得た人のみ掲載しています。

レッツ減塩チャレンジ!
減塩で健康に

塩分と病気の関係

塩分を取りすぎると、高血圧症を引き起こし、心臓病や脳卒中などの重大な病気のリスクが高まります。そのため、国では1日の食塩摂取の目標量を男性7.5グラム以下、女性6.5グラム以下と定めています。

宮城県民は塩分を取りすぎ

令和4年度宮城県民健康・栄養調査によると、宮城県民の食塩摂取量は男性11.2グラム、

女性9.7グラムと、目標量より多いのが現状です。

市では今年度から、住民健診受診者を対象に、尿に含まれるナトリウムと、カリウムの比率測定を行っています。この比率を測定することで、普段の食事で塩分を取りすぎていないか、野菜が不足していないかを知ることができます。

すぐに実践できる減塩

日頃の食生活を少し変えるだ

けで減塩ができます。例えば、だしや酸味、香辛料、減塩調味料を活用する、しょうゆはかけずにつける、麺の汁は残すなどの方法があります。

また、減塩と同時に野菜を多く食べることを意識するとさらに効果が高まります。野菜に多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排せつする働きがあります。あなたも今日から減塩チャレンジを始めてみませんか。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局	
7/7 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	—	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789
14 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
15 (月) 海の日	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	太宰歯科医院 [栗駒] ☎(45)1265	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
21 (日)	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	—	平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
28 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035