

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。



尿ナトリウム比で高血圧対策



尿ナトリウム比とは、尿に含まれるナトリウム（塩分）と、野菜や果物などに含まれる栄養素のナトリウムと野菜の摂取バランスを把握することができます。

市民の現状

尿ナトリウム比は、値が2未満だと非常に良好、2から4未満だと良好とされていますが、注意が必要とされる4以上の人が、市民の約6割を占めています。

これは市の健康課題の1つ、

脳血管疾患の原因とされる、高血圧の有病率が高いことにも表れ、野菜よりも塩分を摂取する人が多い傾向にあることが分かります。

高血圧予防のために

減塩を意識するのはもちろんのこと、カリウムの摂取量を増やすことも大切です。

カリウムは、野菜や果物、イモ類に多く含まれていて、余分な塩分を体外に排出する働きがあります。日頃の食事からナト

リウムの摂取を控え、カリウムの摂取を増やす食事を意識することが大切です。

なお、腎機能低下などで医師からカリウムの摂取量を制限されている場合は、医師の指示に従いましょう。

尿ナトリウム比を意識した食事の詳しいポイントは、市ウェブサイトから令和7年4月号のくりはら食育通信を確認してください。

市ウェブサイト



くりはら食育通信
【最新号】

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

●診察時間 午前9時～午後5時 ●受診方法 電話で症状を伝え受診 ●持ち物 マイナ保険証など

※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は市ウェブサイトで確認してください。

月日	医 科		歯 科	調剤薬局	
7/6 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
13 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	—	一桝新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
20 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375	栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
21 (月) 海の日	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24)8753	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	中嶋歯科医院 [若柳] ☎(32)3758	アイベル薬局 [築館] ☎(24)8869	一桝介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
27 (日)	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586	マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520