

# Health Care

# まちの 保健室



## 「尿中塩分量測定」の結果から・・・

若いうちからの健康づくりのために、市では健診機会の少ない30歳代を対象とした健診を実施しています。子育て世代でもある30歳代は、自身の食生活が子供の健康にも影響します。そこで昨年、早く食生活習慣を見直す機会となるように、「尿中塩分量測定」を実施しています。

### ◎30歳代の約6割が、塩分を取りすぎています

国が定める「1日の食塩摂取目標量」の基準値は、男性が8g未満、女性が7g未満です。しかし、昨年実施した尿中塩分量測定の結果によると、男性の58.2%、女性の62.7%が、その基準値を超えていました。

塩分の過剰摂取は、血管の老化を早め高血圧や脳卒中

のリスクを高めると言われています。家族ぐるみで塩分の取りすぎを防ぎ、生活習慣病を予防しましょう。

### ◎こんな人は要注意

- ラーメンなど麺類の汁は残さず飲む
- 食卓の上には常に塩やしょうゆが置いてある
- インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- 外食やお惣菜をよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 朝・昼・夕と汁物は毎食飲みたい

問 市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

## 減塩習慣を身につけておいしく食べる ～減塩のコツ～

- 調味料をつけるときは小皿を使い、片面だけにつけ、二度づけもしない
- 酢やレモン、ゆずなどの柑橘類で酸味を利かせる
- こんぶやかつお節、しいたけなど天然のだしで、うま味を楽しむ
- 汁物は具をたっぷり入れる
- ラーメンなど麺類の汁は残す
- 食べ過ぎない（野菜から先に食べる）



## 9月・10月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
9月23日	㊦末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊧おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊨おぐら病院	笠之原町	44-7171
24日	㊩浜崎クリニック	向江町	43-3305
	㊪えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊫たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
10月1日	㊬中塩医院	西原1丁目	43-2489
	㊭こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊮検見崎病院	西原1丁目	43-2991
8日	㊯中原クリニック	横山町	48-2011
	㊰やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊱大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
9日	㊲児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊳まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊴かのや東病院	笠之原町	42-3111
15日	㊵前田内科	本町	42-2175
	㊶えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊷はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
9月24日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
10月1日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
8日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
15日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	岩重医院	東串良町川東	63-8514

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
9月23日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
24日	安代歯科医院	北田町	42-2936
10月1日	おおよま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
8日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
9日	クリス歯科	白崎町	41-3931
15日	けいこ歯科	寿4丁目	40-0418

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内  
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。  
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。  
※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はこちらにつけの医師などの診療を受けてください。  
原則として、投薬期間は通常1日分とします。