

鹿児島県内に「脳卒中警報」発令中!

脳卒中での死亡率は、鹿児島県・鹿屋市ともに全国平均の約1.3倍です。原因の一つが、塩分の過剰摂取で、食塩の摂りすぎは血圧を上げ脳卒中や心臓病の危険性を高めます。鹿児島県の食塩摂取量の1日平均は9.9gであり、県の定めた目標である8g未満より多く摂取しています。毎日マイナス2gの減塩生活を始めましょう。

閩市保健相談センター ☎0994-41-2110

食塩を無理なく減らす7つのポイント

- ① みそ汁は、1日1回具だくさんで。
- ② 漬けものは、即席漬けで酢の利用を。
- ③ 調理法は、煮物より炒め物へ。
- ④ しょうゆは、かけるよりつける習慣を。
- ⑤ 調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりケチャップやトマトピューレを。
- ⑥ しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使う。
- ⑦ めん類のスープは、飲まない習慣を。

11月の休日救急当番医・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	☎(0994)
10月30日	⑤ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
11月3日	⑤ フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
6日	⑤ 池田病院	下祓川町	43-3434
	④ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑥ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
13日	⑤ みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ 音和クリニック	寿5丁目	36-8863
20日	⑤ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
23日	⑤ こだま共立クリニック	寿5丁目	43-2510
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ せぐち整形外科	北田町	40-9200
27日	⑤ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ たんぼクリニック	川西町	42-6778
12月4日	⑤ おばま医院	寿2丁目	42-5235
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ 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	☎(0994)
10月30日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
11月6日	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
	吉川医院	肝付町前田	65-2022
20日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
27日	岩重医院	東串良町川東	63-8514
12月4日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	☎(0994)
10月30日	水口歯科医院	寿2丁目	43-4635
11月3日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
	あさい歯科	笠之原町	41-5100
13日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
20日	安代歯科医院	北田町	42-2936
23日	おおやま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
27日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
12月4日	かのや歯科・矯正歯科クリニック	旭原町	45-7837

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

編集後記

かつての先人たちが切磋琢磨しながら積み上げてきた和牛種。一朝一夕ではたどり着けないたかひが全共にはありました。感動をありがとう!(下曾山)

らっきょうを筆頭に、お漬物が大好きです。ごはんに合うお漬物が特に好きで、他の地方に行くことがあれば購入して楽しみたいと画策しています。(堂込)

いっぴいの元気を分け与えてくれた寿小学校の児童の皆さん。様々なポーズに協力いただき、今までにない思い出深いページとなりました。(久富木)

もっと良い芋と美味しさを目指して…。今号で触れた多くの人の「薩摩芋」への想いが熱すぎました! 気合の特集はぜひ焼き芋と焼酎を片手に楽しみてください!(楢間)

お便り&メッセージ

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽せん・賞品(賞品引換券)の発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。