

町立厚岸病院からのお知らせ

●問い合わせ／町立厚岸病院 ☎ 52-3145

インフルエンザワクチン接種のお知らせ

町立厚岸病院でのインフルエンザワクチン接種は、すべての人で予約が必要となります。

接種を希望する人は、事前に電話または窓口において、予約をしてください。

なお、希望日に接種できない場合もありますので、ご了承願います。

また、ワクチンの金額などについて現時点では未定のため、決まり次第町ホームページなどでお知らせします。

●予約受付開始／令和6年10月7日(月)から

●予約受付時間／15時から17時まで(平日のみ)

※上記受付時間は電話が大変混み合い、つながりにくい場合もありますが、ご了承願います

●接種開始日 / 令和6年10月21日(月)から

●来院受付時間／①定期受診の人

= 診療予約時間

②予防接種のみの人

= 15時から15時30分まで

③小児科で接種する人

= 15時30分まで

④夜間予防接種で接種する人

= 17時30分から19時30分まで

※接種時には、健康保険証やマイナンバーカード、子ども医療費受給者証など、住所と年齢が確認できるものをお持ちください



保健福祉課健康推進係による
『健康』についての情報をお届け!

けんこう掲示板

みんなすこやか厚岸21
3大目標③『食塩摂取量を減らそう!』



今月号では、みんなすこやか厚岸21の重点課題『食塩摂取量を減らそう』をテーマに、減塩について紹介します。

令和4年実施の町民の健康意識調査では、1日あたりの食塩平均摂取量は9・2gと、国が示す食塩摂取目標量より2・2g多い結果でした。

食塩を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、体に水分がたまることで、血液量が増え心臓や血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。さらに高血圧から動脈硬化につながり、心臓病や脳卒

- 中、腎障害を招きます。
- 【上手に減塩するコツ】
- ①『食塩相当量』に注目!
食材の『食塩相当量』をチェックする習慣をつけましょう。
 - ②塩分過多に注意!
ラーメンなどの汁は残し、しよゆは『かける』ではなく小皿で『つける』を心がけましょう。
塩辛や漬物などは食べる回数を減らすことも効果的です。
 - ③塩分はほかで補おう!
香辛料や香味野菜を活用したり、煮干しなどの天然食品でだしをとって、みそ汁は具だくさんにししましょう。
 - ④野菜をたっぷり摂ろう!
野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄し、血圧を正常に保つ役割があります。
 - ⑤年に一度は健診を!
自分の体の状態を知ることが、早期発見・治療につながります。
- 日々食べているものの食塩量を意識して、減塩にチャレンジしましょう!



公益社団法人
日本栄養士会
塩分チェック表