

毎月17日は 減塩の日です

皆さん減塩はできていますか？

日本には4,300万人の高血圧患者がいて、そのうち3,100万人がコントロール不良（140/90mmHg以上）と言われています。

高血圧の原因には、遺伝や加齢、食塩過剰摂取、肥満、運動不足などがあります。しょっぱいものを食べると喉が渇いて水を飲みたくなるように、塩には水を引きつける作用があります。しょっぱいものを食べて体液量が増えると血液を送り出す心臓に負荷がかかり、結果として高血圧になりやすくなります。高血圧の予防や治療のため、年齢に関係なく減塩に気を付けましょう。

日本人の1日の塩分摂取基準は男性が7.5g、女性が6.5g、高血圧患者が6.0gですが、平均的塩分摂取量は男性が10.8g、女性が9.1gと多いのが現状です。

今一度、生活を見直してみませんか？

問合せ／町民保健センター TEL75-0359



町の保健室

麻しん風しんワクチン予防接種 を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。

麻しんは感染力が強く、予防接種を受けないと、感染する可能性が高い病気です。感染予防のため、早めに受けることをお勧めします。

1回目 1歳児（1歳から1歳11カ月児）

1歳になったらなるべく早めに受けましょう。

2回目 平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれのお子さん

5歳（6歳の誕生日前）から接種できます。

■接種期間 令和5年3月31日まで

■接種料金 無料
（町が全額負担します。）

■持ち物 保険証、診察券、
母子手帳、予防票

■接種医療機関等

病 院 名	接種日	受付時間
町立別海病院	木曜日	午後0時30分から午後3時
西春別駅前診療所	木曜日	午後1時30分から午後2時
尾岱沼診療所	月曜日から木曜日	午後1時30分から午後3時（予約制）

【問合せ】
町民保健センター
TEL 75-0359

西春別駅前歯科診療所

診療再開のお知らせ

令和2年8月から休診となっていました西春別駅前歯科診療所に新しい歯科医師が赴任され、9月4日(日)から診療を再開する運びとなりました。

大変長い間、ご不便をお掛けしましたが、次のとおり再開しますので、よろしくお願いします。

■赴任される歯科医師 かわまたりょう た 川股 亮太 歯科医師

■経歴 日本大学松戸歯学部卒業

●1995年から1999年

宮崎医科大学歯科口腔外科

●1999年から2020年

神奈川歯科大学歯学部放射線学分野

●2020年から2022年

神奈川歯科大学羽田空港第3ターミナル歯科

●日本歯科放射線学会専門医

■診療再開日 9月4日(日)

■診療日

毎週日曜日から水曜日（予約制）

※木曜日から土曜日は休診

■診療時間

午前9時から正午

午後1時から午後5時30分

■電話番号

TEL 0153-74-0118

■ホームページ

<https://www.betsukai-dent.com>

<https://www.betsukai-dent.com>



問合せ／町民保健センター TEL75-0359