

※都合により変更となる場合がございますので、当日の新聞でご確認下さい。



発行元：(株)マルカツ吉田新聞店  
 釧路市鳥取大通8-1-5 0154-51-2773

◇平日夜間救急病院

		準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
3日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
4日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
5日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
6日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
7日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
10日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
11日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
12日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
13日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
14日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
17日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
18日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
19日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
20日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
21日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
24日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
25日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
26日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
27日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
28日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	

◇土曜日救急当番・夜間救急病院

		土曜日救急当番病院 外科系(12:00~18:00)	土曜日救急当番病院 内科系(12:00~18:00)	準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
1日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	吉川メディカルクリニック 陸2 (39-0777)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
8日	土	西池整形外科 新川町2-3(22-6400)	緑ヶ岡クリニック 緑ヶ岡6 (47-3636)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
15日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	依田内科医院 愛国東2 (36-1283)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
22日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	伊勢内科医院 浪花町7 (22-2788)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
29日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	昭和クリニック 昭南4 (52-7411)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	

休日緊急歯科診療所  
 釧路歯科医師会館  
 住所：城山2-2-15  
 電話：42-8336  
 診療日：日曜・祝日・年末年始  
 診療時間：午前10時~12時半  
 午後2時~4時

		日・祝日救急当番病院 外科系(9:00~18:00)	日・祝日救急当番病院 内科系(9:00~18:00)	日・祝日救急当番病院 内科系(9:00~18:00)	準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
2日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	堀口クリニック 鳥取大通3 (51-3827)	さい内科クリニック 昭和中央3 (53-5071)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
9日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	シロアムこどもクリニック 鶴ヶ岱2 (41-5385)	ふみぞの内科クリニック 文苑2 (36-1159)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
16日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
23日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
30日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	芦野クリニック 芦野2 (38-1233)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	



吉田新聞店と系列店マイシーでは、健康検定釧路開催の運営を通して、健康で元気な人が溢れる社会を創造してまいります。  
 健康検定の申込は「健康検定」のホームページから行ってください。  
 テキストのご注文や試験に関するお問合せは、マイシー【釧路市鳥取大通8-7-16 ☎0154-664-9562】まで

健康検定 問題チャレンジ↓

次回開催予定日 2019年10月27日(日) 会場:北海道新聞釧路支社5階ホール

Q1【ベーシックコース 問題】  
 体に必要なミネラルの一種〔 〕は、ナトリウムの排出を促がす作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要な栄養素です。〔 〕は野菜や果物に多く含まれ、血圧を下げる働きがあります。しかし、日本人の1日の摂取量は、全ての世代で不足しています。次のうち、〔 〕にあてはまる語として、正しいものはどれでしょうか。  
 ア. カルシウム イ. マグネシウム ウ. 鉄 エ. カリウム

Q2【ベーシックコース 問題】  
 朝食抜きの影響についての説明として、誤っているものはどれか。  
 ア. 空腹によるストレスから、朝の血圧が上がりやすくなる イ. 昼食・夕食だけで1日分のエネルギーをとると太りにくい  
 ウ. 脳もエネルギー不足の状態に陥る エ. 脳出血のリスクが高くなる

Q1正解・・・エ【解説】解説:カリウムは余分な塩分の排出を促すので、高血圧予防に役立ちます。1日の目標摂取量は男性3,000mg、女性2,600mgですが、現状の平均は2,200mgしか摂取しておらず、もっと野菜や果物を多く食べるよう心がけましょう。

Q2正解・・・イ【解説】解説:朝食を抜くことによる影響はさまざまです。朝食をとる回数が少ない人は脳出血のリスクが高いことがわかっていますが、朝の血圧が上がりやすいと考えられています。また、朝食を抜き空腹の状態で昼食をとると、血糖値も急上昇し、高血糖や肥満を招きます。さらに、朝食をとっていない子どものほうが学力や体力が高いという調査結果もあります。

