

※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)
1日	月	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)
2日	火	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
3日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
4日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
5日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
8日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
9日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
10日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
11日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
12日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
16日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
17日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
18日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
19日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
22日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
23日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
24日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
25日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
26日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
29日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
30日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
31日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	

◇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)
6日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	柴田内科医院 春探4 (41-5221)	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)
13日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	昭和クリニック 昭和中南4 (52-7411)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
20日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	中田内科医院 若竹町13 (22-3100)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
27日	土	西池整形外科 新川町2-3(22-6400)	伊勢内科医院 浪花町7 (22-2788)	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)
7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)	やひろクリニック 若竹町14-5 (65-8086)	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)
14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)	ちば内科クリニック 大楽毛2-2 (64-6650)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
15日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	しろやま内科クリニック 城山1-2-17(41-1177)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
21日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	ほり内科クリニック 松浦町12 (22-1241)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
28日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	シロアムこどもクリニック 鶴ヶ岱2 (41-5385)	野村内科クリニック 鶴ヶ岱2 (44-2133)	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 ☎0154-64-9562】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】

次の〔 〕に当てはまる語句の組み合わせとして、正しいものはどれか。
 動的ストレッチは、〔 A 〕の働きが活性化し、瞬発力が出やすくなるので〔 B 〕に行うのが勧められる。
 ア. A 交感神経 B 運動前や起床後 イ. A 副交感神経 B 運動前や起床後
 ウ. A 交感神経 B 就寝前や運動後 エ. A 副交感神経 B 就寝前や運動後

Q2【エキスパート 問題】

認知症に関する説明として、正しいものはどれか。
 ア. 高血圧や脂質異常などの生活習慣病は、認知症の発症リスクと関係しない。 イ. 認知症の中で最も多いのは脳血管性認知症である。
 ウ. 早期に発見して治療を行えば、約2割の人が完治する。 エ. 運動を継続することにより、認知症の予防効果が期待できる。

Q1正解・・・ア【解説】ラジオ体操に代表される動的ストレッチは、手足をぶらぶらさせたり関節の動きをよくしたりする体操です。交感神経活動が活性化したり、瞬発力がでやすくなるので、運動前や起床後に行いましょう。

Q2正解・・・エ【解説】認知症は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病があると発症リスクが高まります。認知症の中で最も多いのが「アルツハイマー型」です。一度発症すると元の健康な状態に戻すのは困難ですが、早期発見で適切な治療を行うことで進行のスピードを緩やかにすることが可能です。

