

※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	木	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	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
5日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
6日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
7日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
8日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
9日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
13日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
14日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
15日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
16日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
19日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
20日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
21日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
22日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
23日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
26日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
27日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
28日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
29日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
30日	金	日赤病院 新栄21 (22-7171)	

◇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)
3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)
10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)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
17日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	柴田内科医院 春採4 (41-5221)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
24日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	さい内科クリニック 昭和中央3 (53-5071)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
31日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	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)	

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)
4日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	依田内科医院 愛国東2 (36-1283)	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)
11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)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
12日	月	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	芦野クリニック 芦野2 (38-1233)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
18日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	堀口クリニック 鳥取大通3 (51-3827)	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)	
25日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	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)	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】
 次のうち、[]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。
 ストレス対策の1つである「認知行動療法」とは、[A]を分析することで、その[B]に気づくことを目的としたトレーニングである。
 ア. A 行動パターン B 矛盾 イ. A ものの見方 B 独自性
 ウ. A 行動パターン B 欠点 エ. A ものの見方 B 偏り

Q2【エキスパート 問題】
 「介護保険制度」に関して、誤っているものはどれか。
 ア. 第1号被保険者とは、65歳以上を指す。 イ. 第2号被保険者とは、40歳~64歳を指す。 ウ. 要介護認定は、手続きをしなくても自動通知される。
 エ. 要介護認定は16種類の特定疾病で介護が必要になった場合に限り、介護サービスを利用できる。



Q1正解・・・エ【解説】誰にでももの見方には癖がありますが、そこに偏りがあり、現実を否定的に捉えてしまうと、ストレスの原因になることがあります。自分の偏った考え方に気付き、ふだんとは違う捉え方を探ることでストレスを軽減するトレーニング方法を「認知行動療法」といいます。

Q2正解・・・ウ【解説】介護保険の被保険者は、年齢によって分類され、65歳以上は第1号被保険者、40~64歳は第2号被保険者となります。第2号被保険者は、16種類の特定疾患(初老期のアルツハイマー型認知症、脳血管疾患、関節リウマチ、末期がんなど)で介護が必要になった場合に、介護サービスを利用できます。介護サービスを利用するには、市町村に申請を行い、要介護認定を受ける必要があります。