

※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	火	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
2日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
3日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
4日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
7日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
8日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
9日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
10日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
11日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
15日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
16日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
17日	木	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
18日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
21日	月	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
23日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
24日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
25日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
28日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
29日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
30日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
31日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	

◇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)
5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)
12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)	
19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 睦2 (39-0777)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
26日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	ほり内科クリニック 松浦町12 (22-1241)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	

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)
6日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	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)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
13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)	野村内科クリニック 鶴ヶ岱2 (44-2133)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
14日	月	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	さい内科クリニック 昭和中央3 (53-5071)	中田内科医院 若竹町13 (22-3100)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
20日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	緑ヶ岡クリニック 緑ヶ岡6 (47-3636)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
22日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	ちば内科クリニック 大薬毛2-2 (64-6650)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
27日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	



日本健康マスター検定

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、特定健康診査(メタボ健診)で、発病の危険性がわかる病気はどれか。
 ア・肺がん イ・尿路結石 ウ・脂質異常症 エ・C型肝炎

Q2【ベーシックコース 問題】

身体活動時間を現在よりも1日10分間増やすことを厚生労働省は提唱している。これを実践する時の方法や考え方として、誤っているものはどれか。
 ア・10分以上継続して行わないと効果がない。 イ・通勤中やテレビ視聴など、何かをしながら行ってもよい。
 ウ・床掃除や風呂掃除も、身体活動として有効である。 エ・家族や友人と一緒に行動すると、モチベーションを保ちやすい。

Q1正解・・・ウ【解説】特定健康診査(メタボ健診)は、40~74歳の人を対象に、生活習慣病の予防と早期発見を目的として行われています。メタボ健診では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を中心に、糖尿病や高血圧、脂質異常症などのリスクの有無を検査します。その結果、メタボリックシンドロームの発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できると判断される場合は、医師、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導が行われます。

Q2正解・・・ア【解説】今より10分間多く身体活動を増やす方法として、厚生労働省が提唱しているのが「+10(プラステン)」です。+10は、まとめて10分行う必要はなく、1分の活動を10回でも、5分を2回でもOKです。今より少しでも多く体を動かすことを念頭に、自分にできる+10を実践することが大切です。

