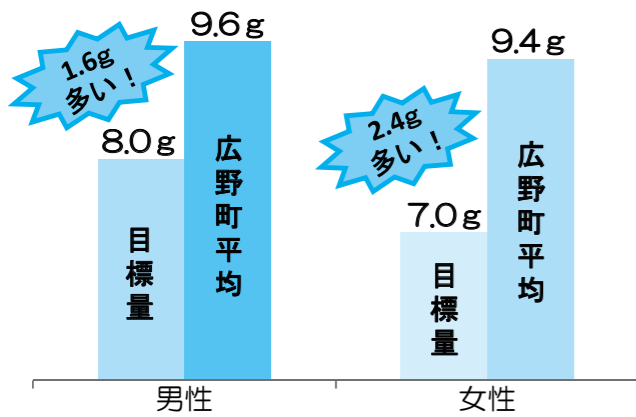


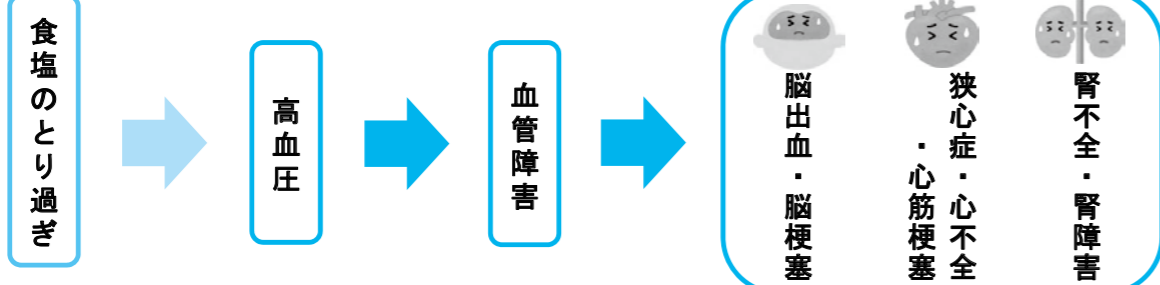
食塩のとり過ぎに注意!!



広野町民の1日の「推定食塩摂取量」は、健康を維持するために国が定めた「目標量」よりも多い状況です。

目標量: 日本人の食事摂取基準「2015年版」より
 広野町平均: 平成30年度総合検診より

食塩をとり過ぎてしまうと・・・



食塩のとりすぎは高血圧などさまざまな病気を引き起こします。食塩は、しょうゆやみそなどの調味料だけでなく、パンやうどんなどの麺類、ソーセージやハムなどの肉の加工品、干物や練り物などの魚の加工食品、インスタント食品、レトルト食品などにも多く含まれています。

確認しよう! 栄養成分表示

栄養成分表示 (1個 (Og) 当たり)	
熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

食塩が「ナトリウム」で表示されている場合は、下記の換算式で食塩相当量が求められます!
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

例) ナトリウムが1.8gの場合
 1,800mg × 2.54 ÷ 1,000 = 4.572

↓
 食塩相当量4.6g

「ナトリウム400mg ÷ 食塩相当量1g」

と覚えておくと便利です!

ここをチェックする習慣をつけよう!

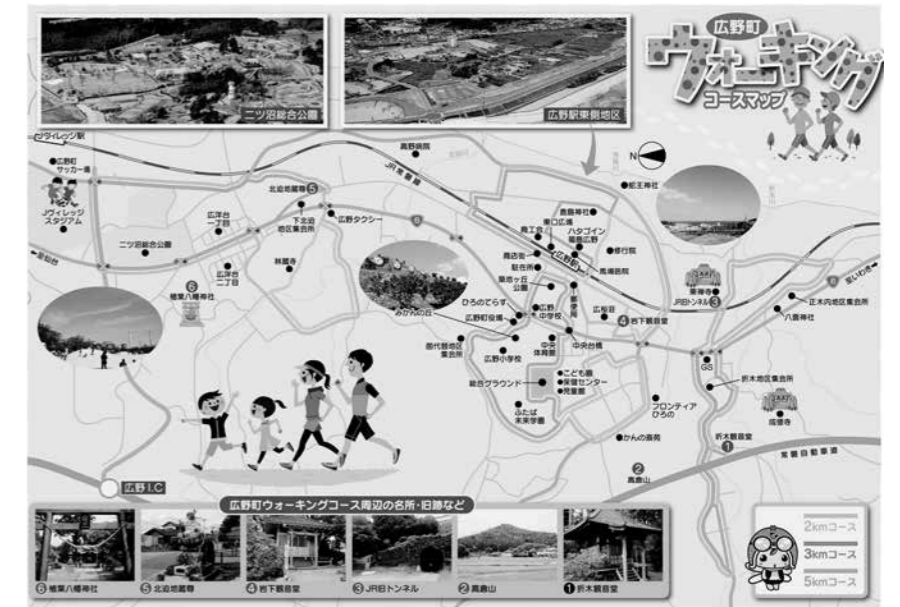
医療機関ほか診療日時状況 (平成31年3月31日現在)

医療機関	電話番号	診療時間
●高野病院	☎0240-27-2901	月曜日 9:00~12:00 火曜日 9:00~12:00 水曜日 9:00~12:00 木曜日 9:00~12:00 金曜日 9:00~12:00 土曜日 9:00~12:00
●馬場医院	☎0240-27-2231	月曜日 8:00~12:00 火曜日 8:00~12:00 水曜日 8:00~12:00 木曜日 8:00~12:00 金曜日 8:00~12:00 土曜日 8:00~12:00
●広野薬局	☎0240-27-2265	月曜日 8:30~18:00 火曜日 8:30~18:00 水曜日 8:30~18:00 木曜日 8:30~18:00 金曜日 8:30~18:00 土曜日 8:30~12:00
●新妻歯科医院	☎0240-27-4020	火曜日 9:30~12:30 13:30~18:00 木曜日 9:30~12:30 13:30~18:00
●花ふさ苑	☎0240-27-1755	面会時間 8:30~17:00

歩いてみよう広野町! 『ウォーキングコースマップ』の完成

歩いて楽しい、見所満載の町内ウォーキングコースマップができました。

「空いた時間を利用して」「自分のペースで」「毎日の日課」で歩くのも良いですね。健康面だけでなく、町の風景や自然を楽しみながら歩く事で、気分転換となり、精神面でも良い影響があります。ご活用ください。



問 保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

保健センター	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 ₂	
午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	-		
午後5時~午後6時30分	-	予 ₁	-	-	-	-		

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
4月21日	日	高野病院	9:00~15:00
27日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
28日	日	馬場医院	9:00~15:00
29日	月	高野病院	9:00~15:00
30日	火	馬場医院	9:00~15:00
5月1日	水	馬場医院	9:00~15:00
2日	木	馬場医院	9:00~15:00
3日	金	高野病院	9:00~15:00
4日	土	高野病院	9:00~15:00
5日	日	高野病院	9:00~15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
5月6日	月	高野病院	9:00~15:00
11日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12日	日	高野病院	9:00~15:00
18日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00

【医療機関連絡先】

- 高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- 馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231