



【問い合わせ】保健課  
773-6811

【問合せ】保健課  
773-6811

新型コロナウイルス感染症の予防対策で、外出自粛などにより在宅時間が増えると、どうしても生活が乱れがちになります。

一無・二少・三多で生活習慣病予防を心がけましょう。

一無⇨禁煙の勧め  
「百害あって一利なし」

たばこの煙には健康を害するたくさん有害物質や発がん物質が含まれており、吸う人だけでなく、周りの人にも影響（受動喫煙）を及ぼします。

たばこを吸う人は、禁煙してみてくださいか？

二少⇨少食・少酒の勧め  
「腹八分目に医者いらず」

暴飲暴食は控えましょう。  
「万の病は酒よりこそおこれ」

飲酒は1日1合程度までにとどめ、週に2日は休肝日を設けましょう。

三多⇨多動・多休（・多接）の勧め  
今は多接はできませんが、「密閉・密集・密接」を避け、体を動かし、

十分休養を取りましょう。

めりはりのある生活は、健康長寿に欠かせない要素です。

食育の風  
南魚沼市減塩キーワード  
「七かごやま」

【問合せ】保健課  
773-6811

「日本人の食事摂取基準2020」で、1日の食塩摂取の目標量は今までより0.5g下がり、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満となりましたが、南魚沼市民の食塩摂取量は11gを上回るというデータがあります。

日ごろの食生活で減塩が習慣となるように、身近な坂戸山にかけて減塩キーワード「さかどやま」を考えましたので、お役立てください。

さ・酸味（酢、レモン汁など）で味付け

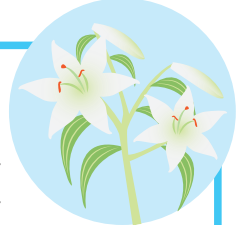
か・カップ麺、インスタントラーメンのスープは残す

ど・どうしても、かけなければいけないか考えよう。かけ醤油は味を見てから

や・薬味や香りのいい食材を利用

ま・毎日続けよう。減塩は継続が大切

※食育のポップは、市役所各庁舎や食育推進協力店に掲載しています。また、市ウェブサイトで確認できます。



## 6月の城内診療所 診療担当医師（予定表）

【受付・診療時間】 午前：月曜～土曜 〈受付〉 8：30～11：30 〈診療〉 9：00～  
午後：月曜～金曜 〈受付〉 11：30～16：00 〈診療〉 14：00～

◎来院時はマスクの着用をお願いします。

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日
高橋		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日
高橋		田中		松田		高橋		高橋		福本	休診	休診
15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日
高橋		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日
高橋		田中		松田		高橋		高橋		福本	休診	休診
29日		30日		◎城内診療所では、自宅まで無料で送迎します。 送迎希望は、電話か窓口でお申し込みください。 (送迎は午前中のみ)								
高橋		田中										