

日	月	火	水	木	金	土
	1 ペットボトル	2 午前：湯原出張診療	3 関診療所代診 午後4時～休診 もやせるゴミ	4 缶	5	6
7 内 引地泌尿器科 ☎ 25-2036 外 刈田病院 ☎ 25-2145	8	9 午前：湯原出張診療	10 関診療所代診 午後4時～休診 もやせるゴミ	11 建国記念の日 内 塚本内科 ☎ 26-1026 外 橋本整形 ☎ 25-1616 ビン・紙類	12 関診療所代診 午後4時～休診 容器包装プラ	13
14 内 えんどうクリニック ☎ 26-3888 外 刈田病院 ☎ 25-2145	15	16 午前：湯原出張診療	17 関診療所代診 午後4時～休診 もやせるゴミ	18 午後3時30分～ 関診療所休診 その他プラ	19	20
21 内 佐藤医院 ☎ 32-2002 外 こまつクリニック ☎ 22-2115	22	23 午前：湯原出張診療	24 関診療所代診 午後4時～休診 もやせるゴミ	25 もやせないゴミ・紙類	26 容器包装プラ	27
28 内 内方医院 ☎ 32-2101 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	29	3/1 午前：湯原出張診療	3/2 関診療所代診 午後4時～休診 もやせるゴミ	3/3 缶	3/4	3/5

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

■高血圧
 公立刈田総合病院 副院長
 昨年、高血圧治療ガイドライン（学会の指針）が新しくなりました。少し改定されましたが、大きな変更はないようです。

上の血圧（収縮期血圧）が140以上、または下血圧（拡張期血圧）が90以上が高血圧です。これは病院で測定した時の血圧（診察室血圧）です。治療はこの値を超えないことを目標に行います。

自宅で測定した時（家庭血圧）は、病院で測定する数値から上と下それぞれから5を引いて、上が135以上、下が85以上だと高血圧です。

血圧は朝晩に測定してください。2回測定して平均を出しますが、1回でも大丈夫です。病院での血圧と自宅での血圧に差がある時は、自宅での血圧を優先し



Watanabe Tadashi
 渡辺 正

「オニはくそとく、福はくうちく」
 もうそろそろ節分ですね。さて、先日、成人の日でしたが、お酒が飲める年齢になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？適量であれば百薬の長ですが、飲み過ぎると肝臓を悪くするだけではなく、咽頭癌や食道癌などの癌になりやすくなります。お酒の種類によってはプリン体を含み痛風の原因になったりもします。また、外出先で飲んで、帰りが遅くなると、家の中に入れてもらえず、「おれはくそとく、つまはくうちく」となってしまいう可能性もあります。飲み過ぎには注意してくださいね。

「インフルエンザはくそとく、健康はくうちく」
 暖冬のためか、みなさんにワクチンを接種していただいたおかげか、1月中旬現在、インフルエンザと診断された方はいらっしゃいません。このまま、だれもかからないでほしいなと思っております。1月いっぱいインフルエンザワクチンの負担金補助の受付は終了しましたが、2月はバレンタインデーがありますので、チョコレートの受付を開始いたしました。診察の際は、診察券と保

「ちちら診療所」
 所長 菅井隆 広

道の駅に電気自動車用急速充電器が設置されました

はみだし ケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

1月6日、道の駅七ヶ宿の駐車場に電気自動車用の急速充電器が2台設置されました。充電器はすべての電気自動車に充電可能ですが、充電するためには専用のカード又はQRコードを読み込み登録する必要があります。24時間利用が可能で、料金は10分180円となります。

険証とチョコレートを忘れずに！というのは冗談です。2月から全額自費になってしまいますが、インフルエンザワクチン接種は可能ですので、まだ接種していない方、メダカにあつてみたい方、楽天イーグルスの銀次に微妙に似ている先生にあつてみたいという方は診療所にお越し下さい。

国民健康保険税 第8期	この社会	戸籍の窓	町の人口
後期高齢者保険料 第8期	あなたの税が	平成28年1月19日現在 (敬称略)	平成27年12月31日現在
介護保険料 第6期	生きている	◆お悔やみ申し上げます 杉本末吉 95歳(峠田) 氏家勝江 78歳(長老) 中村よしの 93歳(長老) 松川あきる 91歳(関) 佐藤シゲ 91歳(関)	男 749人(-7) 女 774人(0) 計 1,523人(-7) 世帯数 661戸(-10) ()先月比
納期及び口座振替は2月29日(月)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。			