

※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ください。



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	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
2日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
3日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
4日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
5日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
8日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
9日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
10日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
12日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
15日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
16日	火	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
17日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
18日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
19日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
22日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
23日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
24日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
25日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
26日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
29日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
30日	火	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
31日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	

◇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)
6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)	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)
13日	土	西池彰記念クリニック 新川町2-3 (22-6400)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
20日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	しろやま内科クリニック 城山1-2-17 (41-1177)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
27日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	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)
7日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	堀口クリニック 鳥取大通3 (51-3827)	依田内科医院 愛国東2 (36-1283)	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)
11日	木	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	ふみぞの内科クリニック 文苑2 (36-1159)	とっとり内科クリニック 鳥取大通4 (65-1667)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
14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)	釧路こうわクリニック 釧路町光和2 (64-1207)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
21日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	やひろクリニック 若竹町14-5 (65-8086)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
28日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	さい内科クリニック 昭和中央3 (53-5071)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	



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

Q1.【ベーシックコース 問題】果物の色素や、苦み、渋みなどの成分で、強い抗酸化作用があるものはどれか。

- ア. アミノ酸 イ. コラーゲン ウ. ポリフェノール エ. ペクチン

Q2.【ベーシックコース 問題】[]に入る言葉を選びなさい。

緑黄色野菜はカロテンや[]、ビタミンB2、カルシウムや鉄、カリウムなどを多く含む。淡色野菜は特に[]が多く、ビタミンB1、B2、カリウムなども豊富。野菜を十分に食べるとバランスよく栄養が取れ、健康寿命を延ばすためにも非常に大切である。

- ア. ビタミンC イ. 糖質 ウ. 脂質 エ. たんぱく質

Q1正解・・・ウ 【解説】果物の色素や苦み・渋みの作用には、強い抗酸化作用があるポリフェノールが含まれています。この抗酸化作用により、体内の細胞や組織を酸化させる活性酸素の発生を抑え、生活習慣病を防ぐといわれています。

Q2正解・・・ア 【解説】にんじんやかぼちゃなど色の濃い「緑黄色野菜」はカロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の保護、目の明るさを感じる機能などに関わっています。また、ビタミンCやビタミンB2、カルシウムや鉄、カリウムなども多く含まれています。一方、たまねぎや白菜などの「淡色野菜」は、特にビタミンCが多く、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1や、緑黄色野菜と同様にビタミンB2、カルシウム、カリウムなどが豊富です。



FELLOWS

