

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(肛)…肛門科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(婦)…婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

11月10日 (日)	飯塚市横田 649-10 こどもクリニックもりた (小) 0948-26-6650	飯塚市勢田 1286-4 佐藤医院 (内) 0948-92-0006	飯塚市菰田西 2-7-33 鱒坂皮膚科 (皮) 0948-22-0236	飯塚市南尾 400-1 宮嶋耳鼻咽喉科 (耳) 0948-28-3347	嘉麻市上山田 1237 嘉麻赤十字病院 (内)(小)(外) 0948-52-0861
11月17日 (日)	飯塚市新飯塚 18-12 津川診療所 (小) 0948-22-1466	飯塚市綱分 845-1 佐野医院 (内) 0948-82-0036	飯塚市柏の森 1-46 飯塚東耳鼻いんこう科 (耳) 0948-43-8191	飯塚市高田 972-1 青山医院 (内) 0948-22-6328	嘉麻市中益 420-1 鎌田病院 (内)(外) 0948-57-3522
11月23日 (土・祝)	飯塚市菰田西 1-4-3 近藤医院 (内)(小)(消) 0948-22-2899	飯塚市鶴三緒 1547-10 柴田みえこ内科・神経 内科クリニック(内)(神) 0948-21-0011	飯塚市片島 2-6-8 いしこ整形外科 (整) 0948-52-3595	飯塚市堀池 254-2 麻生耳鼻咽喉科 クリニック(耳) 0948-28-1122	嘉麻市鴨生 94-29 菊原内科クリニック (内) 0948-43-1005
11月24日 (日)	飯塚市潤野 855 二宮医院 (内)(小) 0948-22-3272	飯塚市伊川 1243-1 社会保険二瀬病院 (内) 0948-22-1526	飯塚市有井 355-83 江藤外科胃腸科 (外)(胃) 0948-82-2381	嘉穂郡桂川町土師 28 嘉穂信和病院 (旧：石田病院)(内) 0948-62-2788	嘉麻市鴨生 532 西野病院 (内)(外) 0948-42-1114
12月1日 (日)	飯塚市総田 1772 細川小児科内科医院 (小) 0948-22-1088	飯塚市立岩 1049-11 新飯塚駅内科 (内)(リ)(糖内) 0948-26-2018	飯塚市川津 364-2 岡眼科日帰り手術 クリニック(眼) 0948-22-5155	嘉穂郡桂川町土居 1270-10 内田外科内科医院 (内) 0948-65-2121	嘉麻市下山田 423 平塚医院 (外) 0948-52-0320

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。



医療 あれこれ

テーマ：災害時の準備に食材のローリングストックを



飯塚市立病院
栄養管理室

管理栄養士
こばやし みほ
古林 美保

災害が多くなっている昨今ですが、ご家庭で“特別な備蓄の準備”をしなくても日常使用できるものを「備え→食べる→買い足す」を繰り返す、ローリングストックという考え方があります。

◎ローリングストックの食材を選ぶポイント

- ① 食べ慣れたもの
- ② そのまま食べられるもの、お湯を入れるだけで食べられるもの
- ③ 「いつもの」だから「美味しい、楽しい、使いやすい」もの



◎ローリングストックの一例 <水>

最も重要なのが水です。命を守る為に水を備えておくことは絶対に必要です。1人当たり1～2Lは準備しましょう。備蓄用の水が最適ですが、実は水道水でも出来ます。水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は飲料水として使用可能です。フタのでき

る清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れてしっかりフタを閉め直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

※農林水産省ホームページ記載

<主菜>

レトルトご飯やカップ麺

<主菜、副菜>

魚の缶詰めやレトルトカレー等が便利です。

<野菜>

トマトジュースが最適です。災害時は野菜不足になりますが、トマトジュースであれば野菜の代わりとして十分にまかなえます。カレーや野菜スープ、ハンバーグソース、ミートスパゲッティ等に入れると簡単に消費できます。

備えた食材は賞味期限内の消費をお勧めしますので、ご自宅で「防災の日」として、災害時に各々の動きなどを話し合う機会にしてもいいですね。

※食品だけではなく災害時に必要な物を確認、準備してははいかがでしょう。



【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。