



## 『看護の日』イベントを開催しました

看護週間にあわせて5月11日（水）、正面玄関ロビーにおいて、看護科主催の『看護の日』イベントを開催しました。



- 《内容》 \* 血圧測定 \* 健康・育児相談 \* 手洗い体験  
 \* マスクの種類と効果の違い \* 介護保険相談  
 《展示》 \* 看護職員紹介ポスター \* 川柳

桜も笑顔も満開！



マスクの性能を伝授



クスッと笑える!(^^)! 川柳鯉のぼり



## シリーズ

## 管理栄養士からこんにちは！

### 栄養のおはなし

カロリー ～お酒～

お酒に含まれるカロリーはご存じですか？  
 お酒は高カロリーで、種類によってもカロリーが変わってきます。



生ビール(570ml)	200	kcal	焼酎(甲)1合(180ml)	206	kcal
缶ビール(350ml)	150	kcal	焼酎(乙)1合(180ml)	146	kcal
瓶ビール(500ml)	200	kcal	日本酒1合(180ml)	193	kcal
ウイスキー(100ml)	227	kcal	酎ハイ(350ml)	130~330	kcal
ワイン(100ml)	73	kcal	カクテル(350ml)	130~330	kcal

※酎ハイやカクテルは種類によってカロリーは変動します。

一口memo

☆飲み過ぎに注意  
 お酒の飲み過ぎにより、おつまみも増えていく傾向にあります。  
 おつまみは高カロリー、塩分が高いものが多く食生活の乱れの原因に  
 なるため、飲み過ぎには注意し、休肝日をつくるなど、  
 ルールを守りましょう。





# なでしこ 健康相談



**北上済生会病院**では、健康上気になっている事・悩んでいる事の相談や、診療費に関する内容の相談を無料で承っております

**【相談日】** 毎週火曜日 15:00～16:00(祝日除く)

**【場 所】** 地域医療福祉連携室

**お申込みは→地域医療福祉連携室にお申し出ください**  
**\*看護師・医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けします**

- ※ 専門的な健康相談・栄養相談・薬の相談等は事前にお申込みください  
→電話でのお申込みもできます ☎ 64-7722
- ※ 医療費の問題で治療を続けることや、これから治療を受けることに不安をお持ちの方の相談や、社会福祉制度の活用方法などの相談は予約不要です
- ※ 相談内容についての秘密は厳守します
- ※ 事情により日程が変更となる場合があります



お問い合わせ先：北上済生会病院 地域医療福祉連携室

電話：0197-65-6120 (直通)

FAX：0197-64-1133 (直通)

