



札幌市 医療福祉マップ

北区



耳鼻咽喉科・アレルギー科・麻酔科(菊地秀樹)

ENT 新川耳鼻咽喉科

一般社団法人
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医 院長 菊地秀樹

受付時間

月・金	9:00~11:45	14:00~17:45
火・水	9:00~11:45	14:00~18:45
土	9:00~11:45	休診 木・日・祝祭日

[往診しています]
北区新琴似2条11丁目7-1 [P]15台 **TEL 765-3387**

バス停:「新琴似2条10丁目」「新琴似2条12丁目」より徒歩3分

<http://www.shinkawajibi.com/> 新川耳鼻咽喉科

社会医療法人 耳鼻咽喉科 **麻生病院**

年中無休 夜間診療(月~金 夜7時まで受付)

◎診療受付時間

	月~金	土・日・祝日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00
午後	13:30~16:30	13:30~16:30
夜間	18:00~19:00	休診

東区北40条東1丁目1-7

TEL. (011) 731-4133

<https://www.jibiazabu.or.jp>

社会医療法人 延山会

北成病院

HOKUSEI HOSPITAL

内科
循環器内科
消化器内科

呼吸器内科 / リハビリテーション科

休日・日曜・祝日・年末年始 (12/30~1/3)

TEL 011-764-3021

札幌市北区新川西3条2丁目10番1号

各種健康診断 承っております。



Medical Welfare Map



※この見開きは広告掲載ページです

医療法人社団 札幌エルプラザ
阿部眼科
Aburaya Clinic

院長 阿部 法夫
公益財団法人日本眼科学会 認定 眼科専門医

●緑内障治療 (OCT) ●前眼部治療 (細隙顕微鏡撮影)
●眼底疾患治療 (精密眼底検査、眼底カメラ撮影、網膜光凝固術 (ダイレーサー) など) ●ドライアイ治療 (点眼・涙点プラグ挿入術)
●眼精疲労治療 (食荷調節検査) ●眼鏡・コンタクトレンズ検査

受付時間	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前/9:00~13:00		●	●	●	●	●	●
午後/15:00~19:00		●	●	●	●	●	●
	日・祝祭日	休診	休診	休診	休診	休診	休診

011-757-0015
札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ6階 メディカルフロアー
URL: www.abeganka.com [P]有り / 当ビル札幌駅北口地下 (R可)

医療法人社団
新琴似内科クリニック

理事長・院長 佐藤 総太郎

診療科目 内科・胃腸内科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●

札幌市北区新琴似8条6丁目1-1
【TEL】011-761-1076
<https://shinkotoni-naika.com>

SHIMOKAWA **しもかわ内科・循環器内科**
院長 下川 淳一

診療受付時間 ※休診日/日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土
AM	9:00~12:00					
PM	13:30~19:00	13:30~17:00		13:30~19:00	13:30~17:00	

011-716-1300 診療科目
札幌市北区北29条西15丁目3番8号 内科/循環器内科



生活習慣病 チェック



守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4▶不良

health advice

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

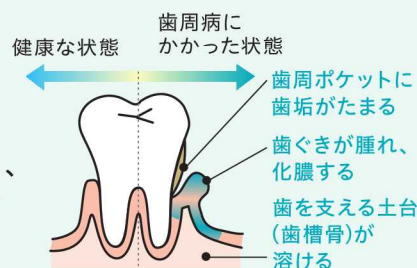
- ☐ 毎日朝食を食べている
- ☐ 1日平均7~8時間は眠っている
- ☐ 栄養バランスを考えて食事をしている
- ☐ たばこは吸わない

- ☐ 定期的に運動・スポーツをしている
- ☐ 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない (日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- ☐ 労働は1日9時間以内にとどめている
- ☐ 自覚的なストレスはそんなに多くない



歯周病とは?

歯周病は日頃の予防と、早期発見・早期治療が肝心です。



歯をなくす大きな原因は歯周病

dental advice

- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢 (プラーク) や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間 (歯周ポケット) ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨 (歯槽骨) が溶けて歯がぐらつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。

☑ 歯周病予防診断チェック

ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を!

- ☒ 歯に歯垢がたまっていないか?
- ☒ 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか?
- ☒ 歯を磨いたときに出血しないか?
- ☒ 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか?
- ☒ 口の中が嫌なにおい (口臭) がしないか?
- ☒ 歯ぐきを押しすと臭い膿みが出ないか?

- ☒ 食べ物がよく歯にはさまらないか?
- ☒ 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか?
- ☒ 朝起きたときに、口の中がねばついているか?
- ☒ 歯が少しぐらぐらしないか?
- ☒ 歯ぐきが腫れ、痛まないか?
- ☒ 歯が長く見えるようになっていないか?

