

幼児食始まり講座

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 12月15日(水)
午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 幼児食の進め方の話と試食
- 募集組数** 5組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 12月10日(金)

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

休日・夜間応急診療所について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。

年末年始の診療日・受付時間				
診療日	受付時間	昼間		夜間
		午前 9時30分～ 11時30分	午後 1時～4時	午後 7時30分～ 9時30分
12月23日(木)～ 25日(土)		×	×	○
12月26日(日)		○	○	×
12月27日(月)～ 29日(水)		×	×	×
12月30日(木)～ 令和4年1月3日(月)		○	○	×

- 連絡先** ☎ 25 1119(受付時間内)
- 診療科目** 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際に問い合わせください。)

利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
 - 被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
 - 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
 - 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
 - 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは、三重県救急医療情報センター(☎ 059-229-1199)へお問い合わせください。
- また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。



インターネットによる医療機関案内
URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>



携帯電話による医療機関案内
URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

お酒と上手に付き合いましょう

近年、家でゆっくりお酒を楽しむ時間が増えましたが、上手な飲み方をしていますか？

お酒とからだの関係

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、お酒が原因で心身に不調をきたす人もいます。アルコールは肝機能だけでなく、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常にも影響します。


また、お酒を連日飲んでいるとアルコールへの耐性がつき、酔うために必要な量が増えていきます。気が付くと飲酒量が増え、依存症になる危険性もあります。


身体のことを考えて、適正飲酒を心がけましょう。


お酒との上手な付き合い方

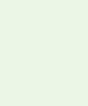
- 適量の飲酒(例参考)を心がけましょう。
- お酒を飲まない休肝日を週に2日は作りましょう。
- 飲むときには何かを食べたり、薄めて飲んだりするなど工夫をしましょう。
- 時間をかけて適量をゆっくり飲みましょう。

お酒の1日の適量の例 (純アルコール量20g換算)

 **ビール**
(アルコール度数5%)
500mℓ(ロング缶1本)

 **ワイン**
(アルコール度数12%)
200mℓ(グラス2杯)

 **日本酒**
(アルコール度数15%)
180mℓ(1合)

 **焼酎**
(アルコール度数25%)
100mℓ