

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。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●休日・夜間応急診療所の年末年始の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり（鳥羽市大明東町2番5号）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 午前9時30分 ～11時30分	午後1時 ～4時
12月30日(水)	○	○
31日(木)	○	○
1月 1日(金)	○	○
2日(土)	○	○
3日(日)	○	○

※年末年始の夜間診療はありません。

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てください)

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、各種医療資格証をお持ちください。
- ・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（☎ 25 1199）へ問い合わせてください。

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ることができます。

インターネットによる医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)

☎ 0800-100-1199

●元気ルーム開放

- 内容** 健康づくりを目的とした使用が原則
- とき** 月・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象** 市民
- とき** 12月15日(火) 午前10時～午後1時
- 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** コレステロールや中性脂肪が気になるかたの食生活についての講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 12月10日(木)

●乳幼児・1歳児健康相談



- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 12月10日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時
- 持ち物** 母子健康手帳

●毎月みんなでウォーキング

- とき** 毎月第1水曜日
(12月2日、平成28年1月6日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

●栄養相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
- 担当** 管理栄養士

●健康相談

- 対象** 市民
- とき** 12月7日(月)
21日(月)
午前9時～12時
- 担当** 保健師

●こころの健康相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 12月21日(月)
午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

● 定期予防接種の接種期限

平成27年度定期予防接種について、次の予防接種は平成28年3月31日が接種期限となりますので、早めに接種してください。なお、予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

MR2期予防接種

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのかた
高齢者肺炎球菌予防接種

※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、定期接種としての接種ができません。(自己負担となります)

対象	生年月日
65歳となるかた	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日
70歳となるかた	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日
75歳となるかた	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日
80歳となるかた	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日
85歳となるかた	昭和 5年4月2日～ 昭和 6年4月1日
90歳となるかた	大正14年4月2日～ 昭和元年 4月1日
95歳となるかた	大正 9年4月2日～ 大正10年4月1日
100歳となるかた	大正 4年4月2日～ 大正 5年4月1日

● 子宮頸がん・ヒブ・

小児肺炎球菌予防接種

平成25年3月31日までに、市の助成により子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種したかたのうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診したかたは、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのあるかたは、具体的な請求方法などについて、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口に至急問い合わせてください。

フリーダイヤル

☎0120-149-931

フリーダイヤルが利用できない場合(有料)

☎03-3506-9411

● ストレッチ教室

内容 12月のテーマは「膝痛予防」

とき 毎週金曜日

午前9時30分～10時15分

午前10時30分～11時15分

※どちらかの時間を選んでください。

お酒と上手に付き合いましょー!

年末年始になるとお酒を飲む機会が増えます。体に悪い飲みかたをしていませんか?

多量飲酒は要注意!

酒は飲みかたによってコミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを解消したりします。しかし、過度の飲酒は二日酔いの原因となり、急性アルコール中毒に陥ると死に至る場合があります。さらに長年の過度の飲酒は肝臓病、心臓病、糖尿病、肥満などの原因となります。またアルコール依存症になると自身の心身に不調をきたすだけでなく、社会的信用を失うことになりかねません。

酒に強い体質の人でもアルコールが心身に及ぼす影響は酒に弱い人と同じです。

酒の適量とは

酒の適量は、年齢や体格、また体調によっても違います。一般的な成人男性の場合、純アルコール量で1日20gとされています(図参照)。女性や高齢者はこれより少ない量が目安となります。適量を守って飲むように気をつけましょう。

体によさしい酒の飲みかた

つまみを食べながら飲む

胃に負担をかけないように、食事やつ

まみを取りながら飲みましょう。

【強い酒は薄めて飲む】

胃や喉の粘膜への刺激を弱めるため、強い酒は薄めて飲みましょう。

【長時間飲み続けない】

体内にアルコールを残さないように、早めに切り上げるようにしましょう。

【週に2回は休肝日】

肝臓を休めるために、最低でも週に2日は休肝日を設けましょう。

このような人は禁酒を!

【未成年】

アルコールの分解能力が低く、依存症に陥りやすくなります。

【妊娠・授乳中の女性】

胎児や赤ちゃんに悪い影響を及ぼす危険があります。

【服薬中の人】

薬がうまく作用しなかったり、副作用が出る危険があります。

純アルコール20gの目安

