

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に併設されています。

【年末年始の診療日・受付時間】			
受付時間 診療日	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28日(木)	×	×	○
29日(金)	×	×	○
30日(土)	○	○	×
31日(日)	○	○	×
1月1日(月)	○	○	×
2日(火)	○	○	×
3日(水)	○	○	×
4日(木)	×	×	○
5日(金)	×	×	○

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。受診の際には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、各種医療資格証を持参してください。
- ・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(☎ 059-229-1199)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/>

●毎月みんなでウォーキング

と き 12月6日(水)、1月10日(水)
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

●健康相談

対 象 市民
と き 12月4日(月)、18日(月)
午前9時～正午

担 当 保健師

●ストレッチ教室

内 容 12月のテーマは「ひざ痛予防」
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。

●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

●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 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 12月7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



●親子でリトミック

対 象 乳幼児とその保護者

と き 12月14日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)

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 音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら体を動かす遊び



●こころの健康相談

要予約

対 象 市民

と き 12月18日(月) 午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

飲む前に考えよう！ アルコールのこと

年末年始になりアルコールを飲む機会が増えてきます。適度に楽しむには良いのですが、飲み方を誤ると健康を害する危険があります。

【アルコールの害】

アルコールの30%は胃から、残りは小腸から吸収され、ほとんどは肝臓で分解されます。日本酒1合を肝臓で分解するには3～4時間くらいかかります。多量飲酒は肝臓に負担をかけ、それを継続することによって肝炎や肝硬変などの重大な病気につながります。

【飲まない、飲ませないで！】

以下のかたがたはアルコールの害を受けやすくなっています。

○未成年

肝臓の機能が未熟なため、臓器に障害を起こしやすく、脳の機能低下を起こす恐れがあります。依存症にも陥りやすいといわれています。

○妊婦、授乳中の女性

アルコールは妊娠中の胎児や、母乳を介して乳児に影響があるといわれています。

○高齢者

肝臓の機能が弱り、若い時ほどアルコールを分解できなくなっている恐れがあります。



【上手なアルコールの飲み方】

つまみなどを食べながら、深酒をしない、適量を守る、強いお酒は薄めて飲む、休肝日を設けるなど肝臓にやさしいお酒の飲み方を心がけましょう。飲めない人に無理強いしないなどマナーも守って楽しみたいですね。

お酒の1日の適量の例 (純アルコール量20g換算)



または



または



●ビール (アルコール度数5%)
500ml (ロング缶1本)

●日本酒 (アルコール度数15%)
180ml (1合)

●ワイン (アルコール度数12%)
200ml (グラス2杯)