



健康いいね!



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しています。

年末年始の診療日・受付時間			
診療日	受付時間		夜間
	午前9時30分～11時30分	午後1時～4時	
12月27日(木)	×	×	○
28日(金)	×	×	○
29日(土)	×	×	○
30日(日)	○	○	×
31日(月)	○	○	×
1月1日(火)	○	○	×
2日(水)	○	○	×
3日(木)	○	○	×
4日(金)	×	×	○
5日(土)	×	×	○
6日(日)	○	○	×

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(☎059-229-1199)へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから、『医療ネットみえ』のサイトにアクセスすると、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 <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/>

親子でリトミック

対象 乳幼児とその保護者

とき 12月13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



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。

乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児

とき 12月6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



こころの健康相談

とき 12月17日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

要予約

毎月みんなでウォーキング

- と き** 12月5日(水)、1月9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

- と き** 12月3日(月)、17日(月)
午前9時～正午
- 担 当** 保健師(※電話も可)

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** 毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
毎週水曜日 午後1時～4時30分

幼児食はじまり講座

要予約



- 対 象** 1歳～1歳6か月のお子さんと
その保護者
- と き** 12月17日(月)
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** 10組(先着順)
- 持 ち 物** お子さんの託児に必要なもの
- 申込期限** 12月12日(水)

栄養相談

要予約

- と き** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
- 担 当** 管理栄養士

飲みすぎ注意! アルコール依存症になっていませんか?

お酒とこころの関係

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、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。

アルコール依存症とは

飲酒を自分でコントロールできなくなり、自身の健康だけでなく家族や社会にも影響を及ぼすようになります。アルコール依存症になると、回復が非常に難しく、専門家の支援が必要です。一人で抱え込まず、まず専門医や相談窓口で受診・相談をしてください。

依存症にならないために

- 次のことに注意し、適正な飲酒を心掛けましょう。
- お酒を飲むときは1日の適量を守りましょう。(下記参照)
 - 週に2日はお酒を飲まない日(休肝日)を作り、体を休めましょう。
 - 飲酒する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。
 - 時間をかけてゆっくり飲みましょう。

【相談窓口】 三重県こころの健康センター
依存症専門電話相談(引きこもり相談も含む)
毎週水曜日 午後1時～4時(祝日・年末年始を除く)
☎059-253-7826 ※職員が相談に応じます。



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)



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)



焼酎
(アルコール度数 25%)
100ml