

# ほけん通信 health

健康課  
 田原福祉センター ☎23局3515  
 渥美福祉センター ☎33局0386

## お酒と上手に付き合う方法

**忘** 年會に新年會、お酒を飲む機会が増える時期です。適度な飲酒をこころがけ、楽しいひと時を過ごしたいものです。

からだにやさしい飲み方  
 楽しく飲みましょう

やけ酒は飲みすぎのもとです。  
 マイペースでゆっくりと  
 アルコールの分解度は個人差  
 があります。

食べながら飲もう

飲む前に何か食べておく、胃の出口が閉じ、アルコールがゆっくり吸収され、悪酔いを防ぎます。また、良質のたんぱく質をとると、肝臓機能を高め二日酔いを防ぎます。そのほか、

アルコール分解を促進するビタミン類をとり、塩辛いつまみは多く食べないようにしましょう。

【からだにやさしいおつまみ】

えだだめ・豆腐・焼き魚・イカ  
 とたこのさしみ・ほうれん草の  
 ごま和え・大根のサラダなど

適量を知ろう

アルコールを分解する能力は人によって違いますが、適度な飲酒の1日の目安量は、純アルコール量で20g以下です（女性は約半分）。

ワイン1杯(120ml)	アルコール度数 12%	純アルコール量 12g
清酒1合(180ml)	アルコール度数 15%	純アルコール量 22g
ビール中ビン(500ml)	アルコール度数 5%	純アルコール量 20g

週に2日は休肝日

肝臓に負担をかけないように、週に最低2日を「飲まない日」と決めましょう。毎日飲むと肝障害を起こしやすくなります。

夜12時までには切り上げる

日本酒1合分を体内から消失するまで、約3時間かかります。朝までアルコールが残らない程度を考えて、早めに切り上げるようにしましょう。

## インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書の発行を受けた方
	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	渥美福祉センター	
ちびっこランド	1月24日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談 離乳食教室と歯科相談は予約制
子育てランド	1月19日(木) 午前10時～10時30分	渥美福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 親子遊びなど 福江中学校区 伊良湖岬中学校区 泉校区
	1月20日(金) 午前9時30分～10時	和地市民館	
	1月23日(月) 午前9時30分～10時	泉市民館	
健康相談	1月10日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか 24日(火)のみ母乳相談(予約制)
	1月10日(火) 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
	1月11日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	1月16日(月) 午前9時30分～11時	六連市民館	
	1月17日(火) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
	1月20日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
	1月24日(火) 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)  
 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## 休日当直医

月日	当直医	電話番号
12月11日(日)	山本医院	☎45局2203
	岡田医院	☎37局0001
	藤井歯科医院	☎45局2123
12月18日(日)	国見医院	☎22局0756
	昭和医院	☎32局3749
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
12月23日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	きまた眼科	☎23局1092
	川瀬医院	☎35局1511
	花井歯科医院	☎23局1661
12月25日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	丸山医院	☎33局0313
	かわい歯科	☎24局0080
12月30日(金)	葉山歯科医院	☎32局0038
12月31日(土)	さんくろう歯科医院	☎33局1184

月日	当直医	電話番号
1月1日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	田原歯科クリニック	☎23局1626
	青木歯科クリニック	☎33局1139
1月2日(休)	富永医院	☎23局1316
	朽名医院	☎33局0162
	金田歯科医院	☎24局1800
	藤岡歯科医院	☎35局6104
1月3日(火)	鈴木歯科医院	☎32局0239
1月8日(日)	永井医院	☎22局0227
	津金医院	☎33局0222
	歯科尾崎医院	☎22局0684
1月9日(祝)	河合医院	☎22局6133
	藤岡医院	☎32局1515
	木村歯科医院	☎22局0404

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは  
 渥美病院 ▶ ☎22局2131

診療時間 ▶ 内科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午