



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

お酒を上手に飲みましょう

お酒は「百薬の長」といわれるように、適量のアルコールはストレスを解消できたり、善玉コレステロールが増えたりと、健康にプラスの効果を得られます。しかし、飲み方が悪いと「百厄の長」になってしまいます。健康的なお酒の飲み方を知って、楽しくアルコールと付き合っていきましょう。

お酒の上手な飲み方
適量範囲を守って飲む

- ・ビールなら中ビン1本
- ・日本酒なら1合
- ・ワインならグラス2杯
- ・焼酎ならグラス1/2杯

一気飲みは厳禁
時間をかけてゆっくり飲みましょう。

食べながら飲む

たんぱく質の多い食品や野菜をとりましょう。
空腹時は飲まない
どうしても飲む時は、事前に牛乳などを飲みましょう。
アルコール度の濃いお酒は、ストレートで飲まない
お酒と一緒に薬を飲まない
薬の作用がうまく働かなくなったり、思わぬ副作用がでたりすることがあります。
週に2日は休肝日をつくる
肝臓を休ませるために、できれば2日連続してとるようにしましょう。

冬から春先にかけて、忘年会・送別会・歓送迎会などお酒の席が多くなります。楽しく健康に過ごすためにも、お酒と上手に付き合ってくださいましょう。



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	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所市民生活課	
パパマスクール(予約制)	1月19日(月) 午前9時15分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃんの人形沐浴など
ちびっこランド	1月27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 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	1月15日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	1月6日(火) 午後1時30分～3時	中部市民館	
	1月14日(水) 午後1時30分～3時	六連市民館	
	1月16日(金) 午後1時30分～3時	南部市民館	
心とからだの健康相談	1月19日(月) 午後1時30分～3時	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
子どもの心の健康相談(予約制)	1月15日(木)・22日(木) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就学前の乳幼児とその保護者 育児についての悩み相談

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・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
12月14日(日)	宮木内科	☎23局0232
	ふくい眼科	☎22局5878
12月21日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
12月23日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	赤羽根医院	☎45局2145

月日	当直医	電話番号
12月28日(日)	國見医院	☎22局0756
	まち眼科	☎22局2710
	きまた眼科	☎23局1092
1月1日(祝)	第2国見医院	☎23局2302
1月4日(日)	富永医院	☎23局1316
	きまた眼科	☎23局1092
1月11日(日)	永井医院	☎22局0227

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

診察時間▶午前9時～午後5時