

保健ガイド

health guide



4月10日 日
▼
5月14日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

子育てサークルもこもこ／美郷

4月13日(水)、5月11日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、バスタオル

内容 4月 折り紙・段ボール・新聞紙遊び
5月 大町保育園までお散歩

母子健康手帳交付日／美郷

4月14日(木)、4月28日(木)、5月12日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

3歳6か月児健診／美郷

4月14日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 平成30年5月~平成30年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、尿

健康相談／美郷

4月14日(木)、4月28日(木)、5月12日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども行っています。

フッ化物塗布／美郷

4月14日(木) 13:00~13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

乳児健診／美郷

4月28日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年4月、7月、10月、12月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

2か月児相談／美郷

5月6日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

4月10日から5月8日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
4	10	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
	17	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	24	日	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	29	金・祝	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
5	1	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
	3	火・祝	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	4	水・祝	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	5	木・祝	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	8	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご連絡ください。

※令和3年4月から日曜・休日在宅当番医の内科外科の一本化をしています。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 82-3186

お酒と上手につきあいましょう

新生活や就職など、節目の季節となり、お酒を飲む機会も増えるでしょう。

また、コロナ禍において、家で長時間飲んでしまうことも多くなり、飲酒量も増えているという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皆さん、アルコールが体から抜ける時間をご存じですか？

いずれかを飲めば
4時間以上
(女性は5時間以上)

※体調や体質によっては、さらに時間がかかります

アルコールの分解に必要な時間の目安

ビール	焼酎	チューハイ	ワイン
500ml 1杯	水割り(5:5) 1杯	350ml 1本	200ml 1杯

例えば缶ビール500mlを1本飲めばアルコールが抜ける時間は約4時間(女性・お酒に弱い人・高齢者は、飲み終わってから約5時間)、2本飲めば2倍の約8時間かかります。ビールと焼酎を数杯飲めば、翌日まではアルコールが完全には抜けきれてない状況になります。

アルコールを上手に楽しむために、まず大切なことは「適度な量を飲む」ということです。適度な飲酒量とは、上の絵にある量になります。(日本酒は1合、ウイスキーはダブル1杯)

また、ストレスや活動量の低下で、寝つきが悪く寝酒をしている人もよく見られます。アルコールは、寝つきはよくしますが、睡眠の質を落としますので、寝酒は避け、お酒以外の方法を工夫しましょう。