

◆町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(TEL26-7871)に、子育て支援センターは京町保育園に併設されています(TEL27-2438)。

# ほけんの掲示板

## 2月



### 乳幼児健康診査

**とき** 3日(木)  
3～6カ月児 13:30～13:50  
9～12カ月児 13:00～13:20  
\*対象者には個別に通知します。

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** 前期:生後3～6カ月(H21.8.12～11.3生まれ)  
後期:生後9～12カ月(H21.2.12～5.3生まれ)

**持ち物** 母子手帳、バスタオル、アンケート類

### 離乳食講習会

**とき** 24日(木) 10:00～13:30

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** H21.8.12～H21.11.3生まれ(3～6カ月)の乳幼児健康診査受診後のお子さん

**持ち物** 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル

**申し込み** 19日(金)までに町民福祉課健康推進グループへご連絡ください。

### 児童相談所巡回相談

**とき** 18日(木)

\*時間は人数が確定次第決定します。

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** お子さんの発達や子育てについて、お悩みや相談がある方ならどなたでも相談できます。

**申し込み** 8日(月)までに町民福祉課福祉グループへご連絡ください。

**スタッフ** 室蘭児童相談所 児童福祉司ほか

\*個人情報・秘密は厳守いたします。

### 二種混合予防接種

**とき** 9日(火)～10日(水)

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。

**受付時間** 9:00～11:30、14:00～16:30です。

**対象** 小学6年生で、7～8月に未接種の方

**持ち物** 母子手帳、印鑑

\*二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです。

### MR混合(麻しん・風しん)予防接種

**とき** 22日(月)～26日(金) ※25日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。

**受付時間** 9:00～11:30、14:00～16:30です。

**対象** ①生後12カ月から24カ月までのお子さん  
②平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
③中学1年生(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方)

※上記以外の方は町保健師にご相談ください。

**持ち物** ①②の方…母子手帳、印鑑  
③の方…母子手帳、予診票様式三(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください)

### 三種混合予防接種

**とき** 15日(月)～19日(金) ※18日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。

**受付時間** 9:00～11:30、14:00～16:30です。

**対象** ①1期初回～初めての場合には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。  
②1期追加～1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。  
※上記以外の方は町保健師にご相談ください。

**持ち物** 母子手帳、印鑑

2月の日曜・祝日当番医				
日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電話番号(0144)
7日(日)	内科系	すえくに医院	川沿町6-20-13	72-8385
	外科系	苫小牧消化器科外科	北栄町3-5-1	51-6655
11日(木祝)	内科系	滝上循環器科内科クリニック	泉町2-5-4	37-8011
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
14日(日)	内科系	藤田医院	北光町3-9-21	72-8105
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
21日(日)	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2-12-16	61-5555
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
28日(日)	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	53-7100

(診察時間) 9:00～17:00  
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ)『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。  
ホームページアドレス  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
電話 フリーダイヤル 0120-20-8699  
携帯電話・PHSからは 011-221-8699

### 良い作用の例

- ・気分が高まりリラックスできる。
- ・血流が良くなる。
- ・HDLコレステロールが増える(HDLコレステロールは動脈硬化予防に一役買っています)。

### 悪い作用の例

- ・肝臓に負担をかける(アルコールの分解は肝臓で行われます)。
- ・胃腸の粘膜を傷める。
- ・さまざまな疾患を引き起こす(食道がん、脂肪肝、胃潰瘍、膵炎、糖尿病、アルコール依存症)。

### アルコールの作用

お酒にはアルコールが含まれており、アルコールの作用には以下のようなものがあります。

### アルコールの分解

飲酒で体内に入ったアルコールは肝臓で分解されます。体重60kgの人が日本酒1合を飲んだ場合、その中のアルコールを分解するのに約3時間かかります。また、急激に大量の飲酒をする、肝臓での分解が追いつかず、血中アルコール濃度が高まり急性アルコール中毒になり命に危険が及ぶ場合もあります。

### アルコールの適量

アルコールの適量は純アルコール量で20g前後が適量です。普段飲むお酒に換算すると次のようになります。

- ビール中ビン1本(500ml)
- 日本酒1合(180ml)
- 焼酎35度50g飲み2杯弱(70ml)
- ワイングラス2杯弱
- ウイスキーシングル2杯(60ml)

ただし、お年寄りや女性はこの半分以上が適量になります。また、日本人のおよそ半分の方はアルコールに弱い体質といわれています。

### 上手に付き合う方法

- 1 ゆったりとした気分で楽しく飲む
- 2 週に2日は休肝日をつくる
- 3 夜12時以降はお酒を飲まない
- 4 つまみを食べながら飲む
- 5 タバコと一緒に厳禁!

### 「こんな人は禁酒を！」

未成年者や妊婦、授乳中の女性、服薬中の人は飲酒はやめましょう。未成年者の飲酒はアルコール依存症になりやすいばかりか、男性なら性器の発達を妨げ、女性なら月経に影響がでます。また、妊娠中の飲酒が原因で胎児性アルコール症候群(発育障害、知的障害など)が起こることもあり、授乳を介して赤ちゃんに害が及ぶこともあります。服薬と飲酒を同時に行うと副作用の発現や薬の効果が消えることもあります。

### 「役場町民福祉課健康推進グループ」

つまみでお腹を膨らませ、次にたんぱく質のつまみをとるようにすると、カロリーの取りすぎも予防できます。

飲酒と喫煙を同時に行うと、アルコールでニコチンが溶けやすくなりタバコの害が増します。また血管の収縮が速くなり動脈硬化を促進するので、禁煙を心がけましょう!

# アルコールと上手に付き合おう

## お酒は適量で楽しく飲もう



### 厚真町 やさしい精神保健講座のお知らせ

- 期日 1月28日(日)と2月4日(日)
- 時間 両日とも午後2時開会
- 場所 総合ケアセンターゆくり

詳しくは、広報あつま1月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

### 苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜 日	受 付 時 間	(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。  
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。