

1月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター ▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分（受付）
午後1時30分～2時30分（接種時間）

■ツベルクリン反応検査
2月3日（月）
対象…生後3か月～4歳未満

■ツ反判定及びBCG
2月5日（水）
対象…生後3か月～4歳未満
（2月3日（月）にツベルクリン反応検査を受けたお子さん）
小・中学校に実施していたツベルクリン反応検査・BCGが、平成15年度から中止になります。
接種機会が、乳・幼児期の1回だけになりますので、4歳になるまでに忘れずに接種を受けて下さい。

育児相談

1月7日（火）・21日（火）、2月4日（火）
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。

発達相談

1月24日（金）
午前10時～11時
会場…横越町児童館
相談員が言葉の発達等の相談に応じます。

【平成15年度 住民検診調査書】の提出はお忘れませんか？

12月中旬に各家庭に郵送した『平成15年度住民検診調査書』は、提出されたでしょうか。
平成15年度に町が実施する各種検診の個人通知は、この調査をもとに行なっています。また、住民の皆さんの受診状況を把握するための調査も兼ねています。
まだ提出されていない方は、早めに調査書を提出くださるようお願いいたします。

提出先：役場 健康推進課

乳幼児健診

午後1時～1時30分（受付）

■乳児健診 1月29日（水）
対象…14年1月・6月・10月生

■3歳児健診 1月27日（月）
対象…11年12月／12年1月生

■幼児歯科健診 1月14日（火）
対象…10年7月／11年1月・7月12年7月／13年1月生

離乳食講習会

1月27日（月）
午前9時30分～11時
対象…14年8月・9月生

健康相談

1月14日（火）
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

献血

1月17日（金）
午前9時30分～11時
会場…山崎製パン（株）
※一般住民の方のご協力もお願いいたします。

母子健康手帳交付

1月21日（火）
午後1時～1時30分（受付）
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号（医療費振込の為）
※ 歯科健診があります。

母親学級

2月4日（火）
午後1時～1時30分（受付）
対象…平成15年3月～6月出産予定の方

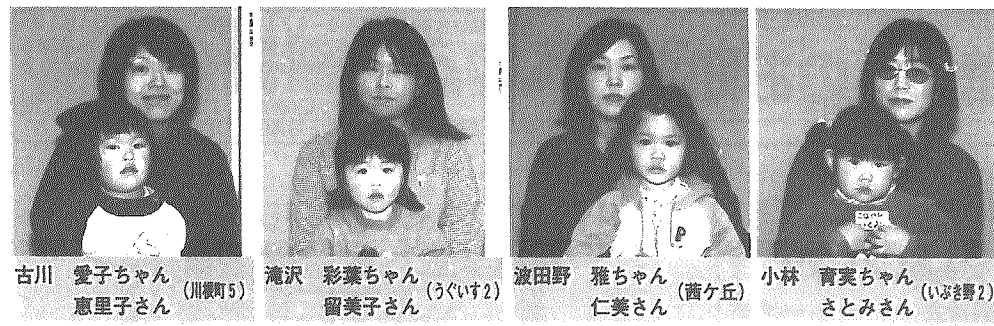
1月の休日当番医院

（診療時間 午前9時～午後5時）

日	当番医院	電話番号
1	ゆきよしクリニック（亀田町稲葉1）	382-3450
2	さとう小児科医院（横越町中央2）	385-5200
3	清野医院（亀田町四ツ興野5）	383-1333
5	林皮膚科（亀田町四ツ興野1）	381-3111
12	源昌医院（亀田町向陽1）	382-7660
13	佐藤内科医院（亀田町諏訪3）	381-6616
19	みどり町内科（亀田町緑町2）	382-5225
26	富樫耳鼻科（亀田町四ツ興野1）	381-7373
2/2	片桐医院（亀田町水道町1）	381-3320
2/9	おおむら内科（亀田町四ツ興野2）	381-2121

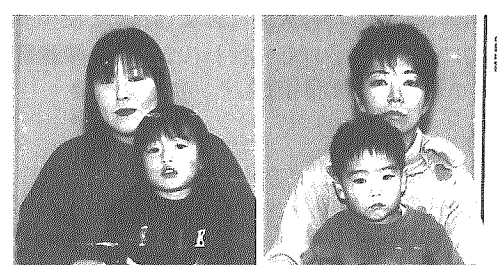
◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院（亀田町西町2）
☎382-3111
・佐藤医院（亀田町下早通）
☎381-2878

ほくも わたしも キラリツ子



古川 愛子ちゃん（川柳町5） 恵里子さん
滝沢 彩葉ちゃん（うぐいす2） 留美子さん
波田野 雅ちゃん（茜ヶ丘） 仁美さん
小林 育実ちゃん（いぶき野2） さとみさん

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



大竹 篤弥ちゃん（中央1） 千恵美さん
高橋 良輔ちゃん（茜ヶ丘） 律子さん

酒は、祭りや祝い事には欠かせないものであり、特に日本では、文化の一部として親しまれてきたものです。また、酒は「百薬の長」とも呼ばれ、適量なら疲労回復などに効果があると言われてきました。

しかし、現在では、WHO（世界保健機構）が提言しているとおり、「酒は飲まなければ飲まないほどよい」ものになっています。慢性的に飲酒している人は、いろいろな病気を招く危険性があることをよく自覚して、適量で節度ある飲み方に変えていくことが必要です。

健康78 シリーズ

あなたの飲酒は適量ですか？

飲み過ぎは万病のもと
アルコールは、飲み過ぎるとあらゆる病気の原因や誘因となります。イッキ飲みなどをして、救急車で運ばれる急性アルコール中毒から、アルコール依存症、食道がん、肝臓病、糖尿病、胃炎、不整脈、心筋症、骨粗鬆症…なかでも、アルコールとがんの関係については、さまざまな報告があり、口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓のがんとアルコールは関係があるとしています。

さらにある研究によると、毎日日本酒で1・5合以上のアルコールを飲んでいいる人は、飲まない人の8倍も食道がんにかかりやすく、たばこを毎日1箱、30年間吸い続けると4倍、お酒とタバコの両方で30倍のリスクになると言われています。

一日のアルコールの適量とは？
一日当たりのアルコールの適量は、純アルコールで20g未満の飲酒量です。大まかな目安は表1の通りです。普段の自分飲酒量と比較してみてください。



「はじめ」の1歩
今すぐ実行！
長年の飲酒習慣がある人には、飲酒量を減らしたり、休肝日を設けたりすることはなかなか難しいことです。

「今日は酒を飲まない」という日には、「家に酒を置かない」という事が一番です。また、冷蔵庫に冷やしておかない、ジャンボボトルは買わない、ということも役立ちます。

今日から、ぜひ実行してみてください。

（表1） お酒の目安

- 日本酒…1合
- ビール中びん…1本
- ウイスキー、ブランデー…ダブル1杯
- ワイン…グラス2杯弱
- 焼酎（20度）…0.6合

適正飲酒10か条

- ①笑いながら楽しく飲む
 - ②自分のペースでゆっくりと
 - ③食べながら飲む習慣を
 - ④自分の適量にとどめよう
 - ⑤週に2日は休肝日を
 - ⑥人に酒の無理強いをしない
 - ⑦薬と一緒に飲まない
 - ⑧強いアルコール飲料は薄めて
 - ⑨遅くても夜12時で切り上げよう
 - ⑩肝臓などの定期検査を
- 『アルコール健康医学協会』より

「はたちの献血」キャンペーン 献血にご協力下さい

新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心とした多くの方々に対し、成分献血、400ml献血へのご理解とご協力を求め、冬季における献血者の確保と安全な血液の確保の推進を目的に、1月1日から2月28日まで全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンが行われます。血液は人工的に作ることはできません。皆さまの善意で献血にご協力をお願いします。

県内では、献血バスが各市町村を巡回しているほか、3か所の献血ルームで毎日受付を行っていますので、ぜひお立ち寄り下さい。