

健康カレンダー7月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



献血のお知らせ

日にち 7月10日（金）

受付 9:30～11:30

場所 旭総合支所



7月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ★旭	2 ★旭 (①のみ)	3	4
5	6	7	8	9	10 献血 【旭支所】	11
12	13	14 ■旭	15 ●旭	16 ●鉾田 ■大洋	17 ■鉾田 ●大洋	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● 個別健康相談（事前予約制） 13:30～15:30

■ 大腸がん検診受付（事前予約制） 9:00～10:30

★ 骨粗しょう症検査（事前予約制）①9:30～11:20 ②13:00～14:50

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】13時30分～15時30分

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。
事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターにご予約ください。

【大腸がん検診回収日】9時00分～10時30分

希望者に事前に容器を配布いたしますので、保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター		大洋保健センター		旭保健センター	
☎0291-33-3691		☎0291-39-4866		☎0291-37-1411	
個	7/16（木）	個	7/17（金）	個	7/15（水）
大	7/17（金）	大	7/16（木）	大	7/14（火）

鉾田市 福祉保健部 健康増進課

鉾田保健センター TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

お酒との上手な付き合い方

暑くなるこの時期は、冷たいビールや酎ハイがおいしく感じられ、お酒を飲む機会が増えやすくなります。お酒は、適量であれば気分転換や食事を楽しむきっかけになりますが、飲み過ぎや習慣的な飲酒は、健康への影響が大きくなります。お酒と上手に付き合い、健康的な毎日を過ごしましょう。

●お酒が体に与える影響

飲酒量が多いと、次のようなリスクが高まります。

- ・血圧を上げ、高血圧の原因になる。
- ・肝臓に負担がかかり、脂肪肝や肝機能障害につながる。
- ・中性脂肪が増えやすくなり、脂質異常症や動脈硬化のリスクを高める。
- ・血糖値を上げやすく、糖尿病のリスクを高める。
- ・睡眠の質が低下し、疲れがとりにくくなる。
- ・食欲が増して食べすぎにつながり、肥満の原因になったり、食欲低下や食事量の偏りにつながったりする。



●適量の目安を知りましょう

健康を守るためには、まず自分の飲酒量を知ることが大切です。

お酒1杯の純アルコール量の目安（約20g）

ビール (5%)	日本酒 (15%)	酎ハイ (7%)	ワイン (12%)	ウイスキー (43%)
				
500ml	1合 (180ml)	350ml	グラス2杯弱 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)

※お酒の度数や量は目安です。製品によって異なります。

※女性や高齢の方、体質や体調によっては、これより少ない量が適量となります。

●飲むときに心がけたいポイント

食事と一緒に ゆっくり楽しむ	水やお茶を はさみながら飲む	おつまみは 選び方も大切に	適量を心がける	週に2日程度の 休肝日をつくる
				
空腹時の飲酒は、酔いやすく肝臓にも負担がかかります。食事をとりながら、ゆっくり飲みましょう。	お酒と一緒に水分をとることで、アルコールの吸収をゆるやかにし、酔いすぎや脱水を防ぎます。	野菜やたんぱく質をとり、塩分や脂質の多いものは控えめにしましょう。	お酒1杯の純アルコール量の目安は約20gです。自分に合った適量を意識しましょう。	肝臓を休ませることで、体調を整えることができます。無理のないペースで続けましょう。

体質や体調、年齢によってお酒の影響で出方は異なります。無理をせず、自分の体と相談しながら上手に付き合いましょう。

7月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
12日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
19日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
20日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
26日（日）	またの内科クリニック	鉾田 1635-1	32-2509