

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



11月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

|  |  |                          |  |  |
|--|--|--------------------------|--|--|
|  |  |                          |  |  |
|  |  |                          |  |  |
|  |  |                          |  |  |
|  |  |                          |  |  |
|  |  | <p>※了解を得た人のみ掲載しています。</p> |  |  |



## 適正飲酒を守りましょう



コロナ禍を経て、生活の変化から、飲食店での飲酒だけではなく、自宅での飲酒も増えたのではないのでしょうか。

自宅での飲酒は、ゆっくり楽しめる反面、飲み過ぎてしまうこともあります。適正飲酒を心掛け、健康的に飲酒を楽しみましょう。

**飲酒の適量を知る**

1日の適量は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、アル

コール度数7パーセントの酎ハイなら350ミリリットル缶1本です。高齢者や女性は、これよりも少なくなります。

**入浴や運動の前はNoアルコール**

飲酒後の入浴などは不整脈や、血圧の変動を起こすことがある他、運動能力や判断力にも影響を及ぼします。

**自分の飲み方を決める**

休肝日や、飲酒時間、飲酒量などを決めましょう。肝臓を休

めることが大切です。

**飲酒の方法を見直す**

空腹時の飲酒や一気飲みは、アルコールの血中濃度が上がり、体にさまざまな影響を及ぼします。食後に飲酒をすることを心掛けましょう。

また、寝酒は眠りが浅くなるため逆効果です。昼間に軽い運動をするなど生活習慣を変え、それでも眠れない時はかかりつけ医に相談しましょう。

## 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

| 月日                | 医 科                           | 歯 科                           | 調剤薬局                        |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1/1<br>(月)<br>元 日 | 佐藤外科医院<br>[築館] ☎(22)2661      | 石橋病院<br>[若柳] ☎(32)2583        | 加藤第二歯科医院<br>[若柳] ☎(32)6273  |
| 2<br>(火)          | 達内科<br>[築館] ☎(22)2655         | ほそや小児科<br>[栗駒] ☎(45)5660      | 沢辺歯科クリニック<br>[金成] ☎(42)1110 |
| 3<br>(水)          | 岩淵医院<br>[栗駒] ☎(45)2155        | 高橋ハートクリニック<br>[瀬峰] ☎(59)2005  | まさと歯科医院<br>[瀬峰] ☎(38)2266   |
| 7<br>(日)          | 伊礼整形外科<br>[築館] ☎(22)0066      | 平田内科<br>[栗駒] ☎(45)2126        | —                           |
| 8<br>(月)<br>成人の日  | くろさわ整形外科<br>[一迫] ☎(52)2627    | 萩野診療所<br>[金成] ☎(44)2005       | 鹿野歯科医院<br>[一迫] ☎(52)3332    |
| 14<br>(日)         | 日野外科内科<br>[築館] ☎(22)2005      | 栗原市立鶯沢診療所<br>[鶯沢] ☎(55)3511   | —                           |
| 21<br>(日)         | 栗原市立瀬峰診療所<br>[瀬峰] ☎(38)3121   | 日野クリニック<br>[志波姫] ☎(23)7100    | —                           |
| 28<br>(日)         | 栗原市立高清水診療所<br>[高清水] ☎(58)2020 | まるき内科クリニック<br>[志波姫] ☎(24)8073 | —                           |