

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



8月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、22人中20人でした。

 菊池 柊玄くん (築館)	 斎藤 美咲ちゃん (築館)	 嶋田 葵都くん (築館)	 白鳥 賢誠くん (築館)	 奥平 みつきちゃん (若柳)
 高橋 芹奈ちゃん (若柳)	 沼倉 功晟くん (若柳)	 浅野 陽向くん (栗駒)	 小野寺 蘭くん (栗駒)	 鈴木 瑛惺くん (栗駒)
 高橋 柊介くん (栗駒)	 高橋 まひろちゃん (栗駒)	 米山 歩夢くん (瀬峰)	 後藤 蒼翔くん (鶯沢)	 後藤 蓮那ちゃん (金成)
 萩本 紬愛ちゃん (志波姫)	 佐藤 叶巻くん (志波姫)	 菅原 千ちゃん (志波姫)	 鈴木 陽乃姫ちゃん (志波姫)	 ※了解を得た人のみ掲載しています。



健康的に酒と付き合うために 適正飲酒を知ろう



コロナ禍での生活が長引き、ストレスから酒を飲む量が増えていますか。自分に合った適正飲酒を知って、健康的に酒を楽しみましょう。

酒の適量を知りましょう

適正飲酒とは、節度ある適度な飲酒とされ、健康を害さないよう考えられた酒の量です。成人男性の適正飲酒量は、5パーセントのビールなら500ミリ

7パーセントの酎ハイなら350ミリリットル1缶。女性や高齢者、酒に弱い人は、アルコールの分解酵素が少ないので、成人男性の半分程度が目安です。

飲酒量を減らしましょう

普段飲んでいるものの量を、減らす方法を紹介します。例えば、缶ビールを500ミリリットルから、350ミリリットルに変えてみる。日本酒4合瓶を三日で飲み切っていたところを、

四日かけて飲む。焼酎を1日0.5合だけ減らすなどです。急に酒を減らすと、物足りなく感じリバウンドします。量を少しずつゆっくりに減らせば、ほろ酔いのまま、満足した状態で減らすことができます。また、週2回の休肝日が理想ですが、まずは、週1から始めてみるのも良いです。自分に合った方法で、無理なく少しずつ、酒の量を減らしていきましょう。

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
2 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	しづや薬局 [築館] ☎(21)2888 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
9 (日)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178 サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
10 (月) スポーツの日	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	おおつ歯科クリニック [築館] ☎(21)1480 恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
16 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328
23 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
30 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178