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。

狩野 天音ちゃん
（築　館）

佐藤 美桜ちゃん
（築　館）

白鳥 禅慈くん
（築　館）

千葉 陽愛ちゃん
（築　館）

本間 純靖くん
（築　館）

山本 桜夢ちゃん
（築　館）

工藤 駿くん
（若　柳）

髙岩 陽也くん
（若　柳）

安藤 奏稀くん
（栗　駒）

金田 暦ちゃん
（一　迫）

白鳥 緒乙ちゃん
（一　迫）

中村 颯佑くん
（一　迫）

菅原 凪くん
（瀬　峰）

髙橋 結月ちゃん
（瀬　峰）

壺谷 冴鉄くん
（瀬　峰）

須藤 大翔くん
（金　成）

三浦 ひまりちゃん
（金　成）

山家 美桜莉ちゃん
（金　成）

窪田 旭寿くん
（志波姫）

佐々木 智紘くん
（志波姫）

辻 伊織くん
（志波姫）

二階堂 汐希ちゃん
（志波姫）

※了解を得た人のみ掲載しています。

いきいき健康メモ

健康を維持するために

みんなに知ってほしい飲酒のこと

お酒は、生活や文化の一部として親しまれていますが、飲み過ぎると、健康に悪影響を及ぼす原因にもなります。

飲酒の適量を知る

１日の適量は、アルコール度数５パーセントのビールの場合は、５００ミリリットル缶１本、日本酒の場合は１合、アルコール度数７パーセントの酎ハイの場合は３５０ミリリットル缶１本程度です。

高齢者や女性の場合は、これらの量の半分程度といわれています。

飲酒を減らす工夫

普段の飲酒量を少しずつ減らす方法があります。例えば、ビールを５００ミリリットル缶から３５０ミリリットル缶へ変えることや、コップを小さくするなどの工夫を毎日積み重ねることで、飲酒量を調整することができます。

自分に合った方法を実践して無理なく飲酒量を減らし、健康を意識した飲酒を心掛けましょう。

●お酒を飲む時の注意ポイント

- □１日の適量を守る
- □あらかじめ量を決めて飲酒する
- □飲酒前、飲酒中に食事をとる
- □飲酒の合間に水を飲む
- □１週間に少なくとも２日飲まない日を設ける

●次のような行動は避ける

- □短時間に大量の飲酒
- □他人への飲酒の強要
- □不安や不眠を解消するための飲酒
- □病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- □飲酒中、飲酒後の運動や入浴

休日急患診療当番医・調剤薬局

問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（水）元日	達内科 [築館] ☎(22)2655	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	若柳歯科医院 [若柳] ☎(32)3148	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
2（木）	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	かさま歯科医院 [若柳] ☎(32)6331	氏家医院（院内） [若柳] ☎(32)2328	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598
3（金）	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	加藤第二歯科医院 [若柳] ☎(32)6273	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
5（日）	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	—	若柳中央薬局 [若柳] ☎(32)7115	阿部内科医院（院内） [若柳] ☎(32)6929
12（日）	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012	平田内科（院内） [栗駒] ☎(45)2126
13（月）成人の日	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	沢辺歯科クリニック [金成] ☎(42)1110	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375	せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
19（日）	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	—	一桝新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
26（日）	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	—	上小路一桝新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255	一迫内科クリニック（院内） [一迫] ☎(52)2122