

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。

いちむら まり
市村 茉莉ちゃん
(築 館)

いとう ちはる
伊藤 千晴くん
(築 館)

てしぎ こと
手代木 心都ちゃん
(築 館)

はた ゆい
幡野 結郁ちゃん
(築 館)

いけはら
池原 あやめちゃん
(若 柳)

くまがい か
熊谷 瑠華ちゃん
(若 柳)

さとう なぎさ
佐藤 奈希咲ちゃん
(若 柳)

そうま そら
相馬 沙咲ちゃん
(若 柳)

そうま せな
相馬 汐那ちゃん
(若 柳)

なかだ はな
中田 桜愛ちゃん
(若 柳)

おの でら こうけん
小野寺 功兼くん
(栗 駒)

かの ひめか
鹿野 姫叶ちゃん
(栗 駒)

ちば ゆい か
千葉 結生加ちゃん
(栗 駒)

かわむら おうが
川村 桜雅くん
(一 迫)

たかはし れん と
高橋 蓮叶くん
(瀬 峰)

わたなべ あや と
渡邊 紇斗くん
(鶯 沢)

さとう りつき
佐藤 連季ちゃん
(金 成)

さとう り お
佐藤 李緒くん
(金 成)

さとう ま ほ
佐藤 希星ちゃん
(志波姫)

わたなべ ひでとし
渡部 秀駿くん
(志波姫)



飲酒と睡眠の関係



アルコールが睡眠に及ぼす影響は、飲酒量によって異なります。適量であれば、リラクゼーション効果や、寝つきが良くなるといったメリットもあります。

一方で、飲酒量が多くなると眠りが浅くなり、トイレに行きたくなくて途中で目覚めたりと、睡眠の質を下げます。また、生活習慣病のリスクも高まります。この他にも、アルコールは耐性がつきやすいため、眠るための

飲酒が習慣になってしまうと、徐々に飲酒量が増えて「お酒が無いと眠れない」といった、アルコール依存のような状態になる恐れがあります。

適正飲酒を心がけよう

一般的に「適量」とは、純アルコール量で20グラムが限度とされています。お酒に弱い人や女性、高齢者などはより少ない量が推奨されています。

適正飲酒をすることで熟睡で

きたり、朝の疲労感が少なくなったりと、体調の良さを実感できることがあります。

いつまでも健康で元気に生活するため、この機会にお酒との付き合い方について考えてみませんか。厚生労働省ウェブサイト「アルコールウォッチ」では、飲んだお酒の純アルコール量や、分解にかかる時間を簡単に計算できます。

厚生労働省
ウェブサイト



アルコールウォッチ

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

●診察時間 午前9時～午後5時 ●受診方法 電話で症状を伝え受診 ●持ち物 マイナ保険証など

※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は市ウェブサイトで確認してください。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
1/1 (木) 元 日	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	熊谷歯科クリニック [高清水] ☎(58)2633
2 (金)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	まさと歯科医院 [瀬峰] ☎(38)2266
3 (土)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	川井歯科医院 [瀬峰] ☎(38)4110
4 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	—
11 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—
12 (月) 成人の日	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	くが歯科医院 [築館] ☎(23)3748
18 (日)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—
25 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	—
			上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
			志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
			東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012
			サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178
			阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
			せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
			しづや薬局 [築館] ☎(21)2888
			一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
			ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225
			ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
			薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555
			オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
			一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
			マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
			サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888