

ぼくたち  
わたくしたち

# 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。



市村 茉莉ちゃん  
(築館)



伊藤 千晴くん  
(築館)



手代木 心都ちゃん  
(築館)



幡野 結郁ちゃん  
(築館)



池原 あやめちゃん  
(若柳)



熊谷 瑞華ちゃん  
(若柳)



佐藤 奈希咲ちゃん  
(若柳)



相馬 沙咲ちゃん  
(若柳)



相馬 汐那ちゃん  
(若柳)



中田 桜愛ちゃん  
(若柳)



小野寺 功兼くん  
(栗駒)



鹿野 姫叶ちゃん  
(栗駒)



千葉 結生加ちゃん  
(栗駒)



川村 桜雅くん  
(一迫)



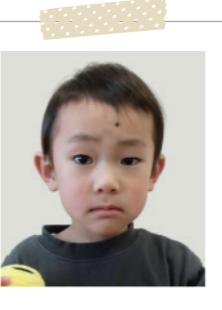
高橋 蓮叶くん  
(瀬峰)



渡邊 純斗くん  
(鶴沢)



佐藤 蓮季ちゃん  
(金成)



佐藤 李緒くん  
(金成)



佐藤 希星ちゃん  
(志波姫)



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つ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

飲酒が習慣になつてしまふと、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グラムが限度と言われています。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つたりと、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

※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。

●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

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	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
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	東町調剤薬局 [築館] ☎ (21)0012	サデン調剤薬局 [若柳] ☎ (35)1178
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	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎ (32)6929	せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎ (38)3178
4 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎ (22)0066	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎ (45)2211	—	しぶや薬局 [築館] ☎ (21)2888	一樹介護調剤センター [栗駒] ☎ (45)3035
11 (日)	達内科 [築館] ☎ (22)2655	萩野診療所 [金成] ☎ (44)2005	—	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎ (21)1225	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎ (44)2586
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	薬師調剤薬局 [築館] ☎ (21)2555	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎ (24)7480
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	—	一迫薬局 [一迫] ☎ (52)4614	マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎ (23)3520
25 (日)	岩渕医院 [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	サン調剤薬局 [一迫] ☎ (57)6888