

Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

閉所のお知らせ

すいかクリニックが10月31日で閉院します。なお、市が委託している予防接種や大腸がん検診は9月30日で終了しました。

10月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になるまでから受けてください。

なお、詳細は個別に通知します。

※契約医療機関への予約が必要です。

■ヒブ・小児用肺炎球菌

平成28年8月生まれ

■BCG・4種混合

平成28年7月生まれ

■MR（麻しん・風しん混合）、水痘

平成27年9月生まれ

■日本脳炎 平成25年9月生まれ

健康推進課保健指導班

ストップ！ザ・むし歯

8月5日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

伊藤	佐藤	岩澤	秀
大西	優花	小竹	千春
佐藤	優成	庄司	青龍
清水	優奈	千田	大翔
林	茉彩	林田	颯太
原田	未央	宮本	陽斗
村山	優	百草	快斗
渡辺	結月		

<五十音順・敬称略>

インフルエンザ予防接種

接種を受けてから、十分な抗体ができるまでに日数がかかりますので、早めの接種をお勧めします。

対象…平成28年12月31日現在で65歳以上の人（対象者には9月下旬に予防接種の予診票を送付しています。）

※60～64歳の人で、心臓・腎臓もしくは呼吸器機能に障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で医師が必要と認定した人も対象ですので申し出てください。

実施期間…12月31日（土）まで

実施場所…県内契約医療機関

費用…1,500円（生活保護受給者は受給証明書を持参してください。）

健康推進課予防班

腹部エコー検査

肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、ひ臓などの状態を調べる検査です。痛みはなく、検査時間は3～5分程度です。

場所・日程…

■中部ふれあいセンター

10月11日（火）、12日（水）

■保健センター（すこやかセンター内）

10月13日（木）、14日（金）、17日（月）、18日（火）、20日（木）、21日（金）、24日（月）、25日（火）

■北部コミュニティセンター

10月26日（水）、27日（木）、28日（金）

受付時間…午前9時～10時

対象…市内在住の20歳以上の人

費用…3,500円

※追加検査 各1,000円

乳房、子宮（卵巣・膀胱を含む）、前立腺（膀胱を含む）

服装…上半身は脱ぎ着しやすい服装

申込み…電話または窓口で予約

その他…検査当日は、朝起床してから飲食をしないでください。薬の服用が必要な人は早めに少量の水で済ませてください。

健康推進課予防班

Toshokan Net

とじょかんわっと

富里市立図書館 ☎ (90) 4646
(午前9時30分～午後5時15分)
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時

※金曜日は午後7時まで

休館日…休館日 ★…映画会

◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

より多くの皆さんに市立図書館を利用いただくために、祝日【10月は10日（月・体育の日）】も開館します。

10月の映画会

場所 図書館2階AVホール

定員 各回とも先着80人

日 時	内 容
5日（水） 午後2時	赤毛のアン（アニメーション）【90分】 脚本・監督／高畑勲 原作／ルーシー・モード・モンゴメリ
19日（水） 午後2時	六月燈の三姉妹【104分】 2014年公開作品 監督／佐々部青 出演／吹石一恵、徳永えり、吉田羊、ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

雑誌スポンサー制度のご案内

図書館の雑誌スポンサーを募集します。地域貢献活動の一環として、また、情報を伝える場として、ぜひ図書館を活用ください。

詳しくは、図書館ホームページで確認するか問い合わせてください。

■雑誌スポンサー制度とは

図書館が定めるスポンサー料を収めることにより、雑誌の最新号のカバー表面にスポンサーの名称、裏面に広告を掲載できる制度です。

スポンサーの範囲は、企業、個人の事業者、団体などで、掲載する雑誌は、図書館が選定した対象一覧から選択していただきます。

お酒と上手に付き合うには

①適量を知る

1日の適量は次のとおりです。（「健康日本21」で推奨）

ビール 中ビン1本（500ml）

日本酒 1合（180ml）

チューハイ（アルコール度数7%）

350ml缶1本

ウイスキー ダブル1杯（60ml）

これは、体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合、4～5時間で肝臓で分解される量に相当すると言われています。お酒の種類によってアルコールの割合が違うので、飲む量には注意が必要です。



②飲み方を工夫する

飲み方を少し工夫するだけで、肝臓への負担を少なくすることができます。

○強いお酒は、水と交互に飲むようにする。

○タンパク質やビタミン、食物繊維を多く含む食品をつまみにする。食物繊維を多く含む食品は、アルコールの吸収を穏やかにします。

○なるべく会話をしながらゆっくり飲む。

○週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませる。

お酒の適量を知り、楽しく健康的なお酒との付き合い方をぜひ考えてみてください。

健康

とみさとコラム

No. 9

隔月連載企画

お酒と上手にお付き合い・飲酒編

薬にするのも毒にするのもあなた次第！？

飲酒は、適量であればリラックスなどの効果があるものの、度を越すと肝炎や肝硬変、肝がん、生活習慣病やアルコール依存症にもつながります。また、健康問題だけでなく、飲酒運転による交通事故などは、社会的にも大きな影響を与えるものです。

アルコールが分解されると

アルコールは、肝臓で分解されて「アセトアルデヒド」という有害物質になります。最終的には水と二酸化炭素に分解されて排出されますが、過剰摂取すると多量にアセトアルデヒドが作られ、飲み過ぎたときの頭痛や吐き気の原因になります。

脂肪肝の原因にも

アセトアルデヒドは、活性酵素を介して肝細胞を傷つけ、脂肪の分解を抑制することで、肝臓に中性脂肪の蓄積を促し、脂肪肝を招きます。

特に肥満傾向のある人は、過剰飲酒で脂肪を蓄積しやすいため、飲酒量の見直しが必要です。