

健康福祉 ネットワーク

健康福祉課 ☎66-2111

ぼく わたし 虫歯ゼロ

11月8日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



がく 南館 岳くん
(6歳・小屋瀬)



しあら 本宮 倅来ちゃん
(6歳・城内小路)



はんり 伊藤 絆莉ちゃん
(6歳・江刈川)



りん 山谷 綸くん
(6歳・下町)

12月10日は認知症を考える日 認知症講演会を開催します

こんの神経内科・脳神経外科クリニック（滝沢市）の紺野敏昭院長が認知症について分かりやすく講演します。また、認知症の人を介護した経験のある家族からの体験談もあります。認知症の人やその家族の思いを聞き、自分や地域でこれから何ができるのか認知症についての理解を深めながら一緒に考えてみませんか。

- ▶日時 12月10日(日) 13:30～16:00
- ▶場所 総合センター 2階 大集会室
- ▶申込方法 12月6日(水)までに健康福祉課へお申し込みください。

昨年の講演会の様子。円内がこんの神経内科・脳神経外科クリニックの紺野院長



研修会を開催します 子ども虐待の現状と里親制度について

町民生児童委員協議会第3回全体会議の中で「子ども虐待の現状と里親制度について」の研修会を開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

- ▶日時 12月13日(水) 13:30～14:30
- ▶場所 保健センター 1階 集会室
- ▶講師 那波和久氏（県福祉総合相談センター児童女性部長）
- ▶申込方法 12月11日(月)までに健康福祉課へお申し込みください。

シンポジウムを開催します 食物アレルギーと食の安心安全

県庁県民くらしの安全課では、次のとおり食に関するシンポジウムを開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

- ▶日時 1月12日(金) 13:30～16:00
- ▶場所 プラザおでって 3階 おでってホール（盛岡市）
- ▶内容 佐々木朋子氏（もりおかこども病院小児科医長）による講演と食物アレルギーについての意見交換
- ▶申込方法 電話、メールまたはFAXにより1月5日(金)までに県庁県民くらしの安全課へお申し込みください。

☎019-629-5322 メール:AC0009@pref.iwate.jp FAX:019-629-5279

▶ 飲酒の依存症チェック！

次の4つの質問に2つ以上当てはまれば、依存症の危険性が高まります。心当たりのある人は、お酒との付き合い方に気を付けましょう！

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことはありますか？
- 飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったりしたことはありますか？
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことはありますか？
- 朝酒や迎え酒を飲んだことはありますか？

※岩手県MHFA指導者養成研修（神奈川県立精神療育センターセリがや病院 上原久美氏 研究資料より）

▶ お酒の適量ってどのくらい？

お酒の種類（アルコール度数）	お酒の量	だいたいの目安
ビール・発泡酒（5%）	500ml	中ビンまたはロング缶1本
チューハイ（7%）	360ml	350mlの缶1本
焼酎（25%）	100ml	0.5合強
日本酒（15%）	170ml	1合弱
ウイスキー・ジンなど（40%）	60ml	ダブル1杯
ワイン（12%）	200ml	ワイングラス2杯弱

※上記の量は、飲酒しても顔が赤くならない成人男性に対する目安です。女性は、この1/2～2/3程度が適量になります。また、お酒を飲むと顔が赤くなる方や高齢者の方は控えめに飲酒しましょう。

▶ お酒を減らすために工夫しましょう！

【お酒の席では…】

- ① 喉が渇いた時やお腹の空いた時には飲酒をしない。
- ② 一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- ③ お酒を飲む前にアルコールの入らない飲料を飲む。
- ④ お酒の席では、まず料理を食べてお腹をいっぱいにする。
- ⑤ もし、たくさん飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す。

【日ごろの心がけとして…】

自分の目標を立て、お酒との上手な付き合い方を身に付けましょう。例えば、「週に2日はお酒を飲まない日を作り、肝臓を休ませる」「多く飲む日でも日本酒は3合までにする」など、無理のない範囲で継続的に心掛けることが大切です。

節度ある適度な飲酒をしましょう

これからの時期は忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えてきます。適切なお酒の飲み方で、楽しくコミュニケーションをとりましょう。また、アルコールの量を減らしたいけど減らせないと思っている方は、お気軽に保健師へご相談ください。

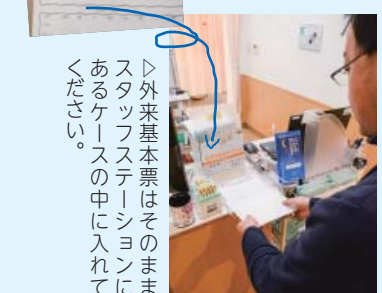
葛巻病院からの「おしらせ」 「外来基本票」はスムーズに診療するためのものです

葛巻病院では、新病院への移行に合わせて患者さまが「外来基本票」を持って院内を移動する方式を導入しました。導入の理由として…

- ① 受付後の一時帰宅や代理受付により実際の診察時間に本人が不在になる
- ② 複数の検査を行う場合、窓口でお呼びしても別の検査をしているなどの事例が旧病院で見受けられ、決して効率的ではありませんでした。新病院では小児科やリハビリテー

ション科などが2階に配置されたため、患者さまがよりスムーズに移動できるように外来基本票を導入しています。院内で「外来基本票」を持ち歩くことは、不便に感じられるかもしれませんが、待ち時間をできるだけ少なくし、効率的な診療を行うためのものですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

◀外来基本票は受付の際にクリアファイルに入れて渡されます。



▶外来基本票はそのままでスタッフステーションの中に入れてください。

☎葛巻病院 ☎66-2311