



Topic

2月は全国生活習慣病予防月間です

日本生活習慣病予防協会では毎年2月の1カ月間を全国生活習慣病予防月間としています。今回は生活習慣病と関係のある、お酒について考えてみましょう。

お酒の本当の怖さ、知っていますか？

お酒は百薬の長と言いますが、適量以上にお酒を飲みすぎると、がんや高血圧、脂質異常症、肝障害(脂肪肝、アルコール性肝炎)などの病気になりやすくなります。また、過剰に摂取することにより、迷惑行為や、酔いが醒めた時にうつっぽくなることもあります。

そして、一番怖いのは、お酒への耐性が弱くなり、お酒に依存してしまう「アルコール依存症」です。適度で節度ある飲酒を心がけましょう！

1日のお酒の目安

1日のお酒の適量は日本酒1合(180ml)までとされています。生活習慣病やアルコール依存症の予防のために超えても1日2合までとし、一週間で7合を超えないように調節しましょう。



飲みすぎないために！

- ・飲酒の前にお腹を満たす
- ・家族や友人らと楽しく過ごす
- ・ノンアルコール飲料を活用する
- ・お酒を断る方法を身に付ける
- ・眠れないときは専門医を受診する
- ・ストレスを溜め込まないようにする
- ・つらいときは誰かに相談する



問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

『産前教室』や『離乳食教室』をご紹介します！

HELLO BABY産前教室

妊婦さんとその家族を対象とした教室で、その時期にあったことが学べます。出産に向けて、家族で共有の時間を過ごしましょう！

【知っ得コース】

妊娠中の食生活や子供に関する出費、保育園の情報

【バースコース】

出産ってどう？産後のからだのこと

【おっぱいコース】

おっぱいの話や、妊娠中のからだのケア

【ベビーコース】

歯の健康や、沐浴やだっこのことなど



離乳食教室

5カ月の子どもを対象にした教室です。離乳食の試食も用意していますので、お子さんと一緒にお越しください♪

- ・歯のお手入れについて
- ・離乳食のお話
- ・調理実習



問い合わせ 江釣子保健センター ☎72-8298

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べる習慣はありますか？

朝ごはんを食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。

【朝ごはんの効果】

- ①勉強・仕事の集中力アップ！
- ②運動能力や体力アップ！
- ③体温が上昇し、代謝が高まる
- ④イライラを抑える
- ⑤太りにくい体をつくる



朝ごはんの内容も大切です。「主食・主菜・副菜」が揃ったバランスの良い朝ごはんを食べると更に効果的です。朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう！

おに丸★食育応援隊！



朝ごはんの一品

「ふりかけの焼きおにぎり」

<材料>

・ごはん ・お好みのふりかけ ・油

<作り方>

- ①ごはんにふりかけを混ぜ、食べやすい大きさに丸める
- ②フライパンに油を敷き、おにぎりの両面を焼く(油を敷かず、フライパンにクッキングシートを敷いて焼いてもよい)

☆栄養のためのもう一品☆

野菜や豆腐、お肉などが入った具だくさんの味噌汁やスープと一緒に食べると栄養バランスが良くなります！

※今回のレシピは「簡単朝食レシピコンテスト最優秀賞」です。その他のレシピもホームページで紹介しています。

休日当番医・休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
1/27 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
2/3 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 65-6151	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-11 64-0770
2/10 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 61-6590	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
2/11 (月)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	きたかみ腎科クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700
2/17 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F 61-4820	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
2/24 (日)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 61-5130	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777

とき	薬局	
1/27 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
2/3 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 72-8806
2/10 (日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 62-3801	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
2/11 (月)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
2/17 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
2/24 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388

日曜日当番整骨院(9:00~17:00)

とき	施術所	とき	施術所
1/27 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	2/17 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目2-26 65-0104
2/3 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	2/24 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725
2/10 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221		

休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	歯科
2/17 (日)	立正堂医院歯科 相去町西野32-1 62-6003

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスをします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00~23:00)

※休日当番医は変更になることがあります。市のホームページなどで確認し、保険証をお持ちください。



市ホームページのリンク