

1月の健康カレンダー



●乳幼児健診

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4カ月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	8日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆1歳6カ月児健診 平成23年7月生まれの幼児	9日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年7月生まれの幼児	22日(火) 12:15~12:45	

●母親教室

対象	持ち物	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦のかた	▶母子健康手帳 ▶テキスト(2回目以降のかた)	24日(木) 12:30~13:00 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込み	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	10日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	2日6日(水) 14:00~15:00 ※2月4日(月)まで要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	17日(木) 9:30~13:15~ ※15日(火)まで要予約	中央公民館 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	23日(水) 14:00~16:00 ※18日(金)まで要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆療育相談 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん	23日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	22日(火)※要予約 11:00~11:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	23日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	15日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	8日(火)・22日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③8450

●献血のお知らせ 問健康推進課☎⑤1181

実施予定日	時間	場所
2日(水)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
6日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
16日(水)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:15~16:00	
17日(木)	9:30~11:00	上北建設(株)
	12:15~16:00	北里大学学生ホール前
20日(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	

冬は特に注意！ ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる食中毒は、例年1月頃発生のピークになる傾向があります。特に、今年も全国的に発生が多くみられています。

各家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心掛けましょう。

■予防のポイント

- ▶手洗い ▶調理器具の消毒
- ▶加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱しましょう。



危険と隣り合わせの 冬の飲酒

新しい年を迎え、新年会などでお酒を飲む機会が増えるこの時期。しかし、冬の飲酒は飲み方次第ではとても危険です。

適量の飲酒により血管は拡張して血圧が下がりますが、お酒を飲み過ぎると、時間がたつてアルコール血中濃度が下がり、逆に血管が収縮し血圧が上がります。

飲酒で顔が青白くなっている場合、アルコールによって血管が収縮し、血圧が上がっていることを示しています。

お酒を飲む際にはお酒の適量・マナーを守って、楽しく飲みましょう。

■危険な例①「はしご酒」

飲酒後に次のお店に移動する際、冬の外気によって急に血圧が上がるだけでなく、酔って歩くことで、激しい運動をしたように血圧が上がり、とても危険です。

■危険な例②「飲酒後の入浴」

飲酒中・飲酒直後の入浴は、身体に大きな負担がかかります。アルコールによる血管拡張や利尿作用で、血圧の下がり過ぎや脱水症状が起こりやすくなります。

特に、泥酔している場合は溺死することもあるので、要注意です。

🍷お酒の適量を知って楽しく飲もう！

※主なお酒の適量目安(いずれか1つ)

- ▶ビール 500ml
- ▶焼酎 ぐいのみ2杯弱
- ▶日本酒 1合
- ▶ワイン グラス2杯弱

