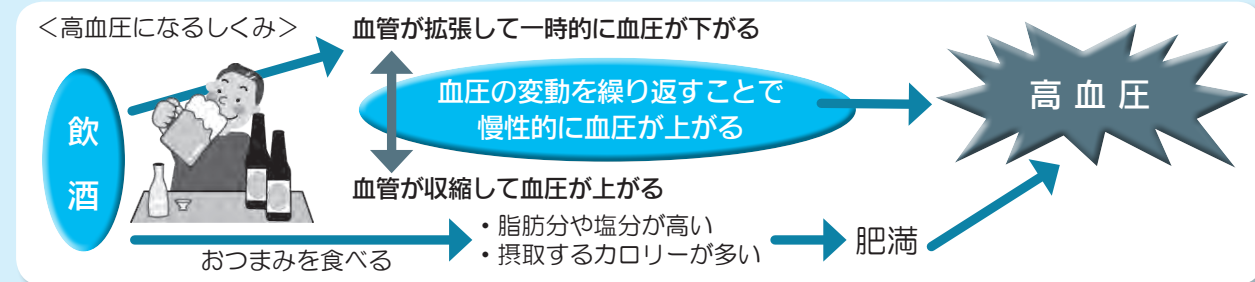


お酒と高血圧 ～健康的に飲みましょう～

平成24年度の特健診結果によると、広野町での血圧有所見者の割合は62.3%でした。これは、県内第2位と高い割合を示しています。高血圧になる原因はさまざまですが、「飲酒」も原因のひとつとなります。

お酒を飲むとなぜ血圧は上がる？

毎日の飲酒量が多いほど、高血圧になりやすいことがわかっています。



高血圧以外にも、大量の飲酒は、心筋梗塞や脳卒中、肝炎等の原因となることがあります。大切なのは、「健康的に飲むこと」です。

適度な飲酒量はどれくらい？

成人男性の場合、1日の飲酒はアルコール20gが適正量とされています。個人差や性別による差などもあるため女性や高齢者では、これより少なくなります。量を守り、正しく飲みましょう。



＜アルコール20gの目安＞

ビール（度数5度）	日本酒（度数15度）	焼酎（度数25度）	ウイスキー（度数43度）	ワイン（度数12度）
中ビン1本	1合	0.6合	ダブル1杯	グラス2杯
500ml	180ml	約110ml	60ml	約240ml

適正飲酒の10か条 健康的に飲む方法として、以下の10か条があります。

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
 - ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
 - ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
 - ④つくろうよ 週に2日は休肝日
 - ⑤やめようよ きりなく長く飲み続け
 - ⑥許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
 - ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
 - ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
 - ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
 - ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに
- （公益社団法人アルコール健康医学協会より）

広野町保健センター
☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成27年3月24日現在）

- 高野病院 ☎0240-27-2901
月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00
土曜日 9:00～12:00
- 馬場医院 ☎0240-27-2231
月曜日 9:00～12:00
火曜日 14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 14:00～18:00
金曜日 9:00～12:00
- 広野薬局 ☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00
火曜日 14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 14:00～18:00
金曜日 9:00～12:00
- 新妻歯科医院 ☎0240-27-4020
火曜日 9:30～12:30
13:30～18:00
木曜日 9:30～12:30
13:30～18:00
- 花ふさ苑 ☎0240-27-1755
面会時間 8:30～18:00

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。また、育児相談なども行っています。皆さんのお越しをお待ちしています。※必ず保護者同伴となります。

◆場所と日時

広野町保健センター（広野町中央台1-7）
平成27年4月14日（火）午前10時～11時30分
平成27年4月28日（火）午前10時～11時30分
※4月から、げんキッズは広野町保健センターのみでの開催となります。



なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作っています。

申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし4/29・5/4・6は除く）

☆時間：午前9時から12時まで

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだりと自由に過ごして下さい。おもちゃや絵本はお貸しします。

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分	午後1時～5時	午後1時～6時30分
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日（木曜日）までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

＜4月スケジュール（○の日が検査可能日です）＞

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
○	○	○	○	○	要予約
13	14	15	16	17	18
○	午後のみ ○	○	○	○	
20	21	22	23	24	25
○	○	○	○	○	要予約
27	28	29	30	5/1	5/2
○	午後のみ ○		○	○	