



12月は「適正飲酒月間」です！



昔から「酒は百薬の長」と言われていますが、飲み過ぎは健康状態を悪化させます。お酒を飲む機会が多くなる年末・年始ですが、適量を守って、健康維持に努めましょう。

1日の飲酒の適量

■ 日本酒 (15度)	1合	180ml
■ ビール (5度)	中びん1本	500ml
■ 焼酎 (25度)	0.6合	110ml
■ ウイスキー (43度)	ダブル1杯	60ml
■ ワイン (14度)	1/4本	180ml
■ 缶チューハイ (5度)	1.5缶	520ml

(これらのいずれか1つ分)

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。
 ※妊娠中・授乳期は禁酒をしましょう。
 ※飲酒の適量には個人差があります。
 また、飲めない人が無理をして飲む必要はまったくありません。

お酒を飲む時のポイント

- つまみを摂りながら飲む
肝臓でアルコールを処理するためには様々な栄養素が必要です。
→魚介、肉、大豆製品、卵、乳製品など、たんぱく質を含む食品をバランスよく摂る。
→野菜類などで、ビタミンをしっかり摂る。
- 自分の適量を知り、ペースを守って飲む
- 気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でやめる
- 寝る2時間前までに切り上げる



毎日飲む方は、ぜひ休肝日を設けましょう！

◇問合先 **本** 健康増進課
 マロニエ医療福祉専門学校
 9時30分～16時
 ☎(25)3511

♥愛の献血にご協力を♥

◎12月14日(火)

都	健康福祉課	☎(29)1033
藤	健康福祉課	☎(62)1900
大	健康福祉課	☎(45)1788
本	健康増進課	☎(25)3511

◇問合先

○6か月未満児は必ずBCG接種が済んでから受診ください。
 ○指定された会場以外で受けた場合は、その総合支所等に直接連絡をお願いします。

☆お願い

◇日程 12月9日(木)、10日(金)
 ◇受付 13時15分～13時45分
 ◎場所 ゆうゆうプラザ(大平町西野田)

◇日程

12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◇日程 12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◇日程 12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対象者の方には、通知をお送りしましたので、忘れずに受けてください。

ポリオ(小児まひ)予防ワクチン
 投与→平成22年12月予定



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター12月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699

診療時間等 平日:19時～22時(内科/小児を含む) 休日:9時～21時(内科/小児を含む)(外科)

※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。

1	水	大山	(大山整形外科)	16	木	藤沼(仁)	(大平下病院)
2	木	大門	(大門内科医院)	17	金	亀田	(亀田整形外科医院)
3	金	石井	(石井内科医院)	18	土	青木(虎)	(青木医院)
4	土	山門	(山門クリニック)	19	日	内:腰塚(学)	(ちづかクリニック)
5	日	内:横山	(よこやま内科小児科クリニック)			外:齊藤(浩)	(はこのもりクリニック)
6	月	青木(虎)	(青木医院)	20	月	永谷	(大島医院)
7	火	成田	(成田内科)	21	火	与倉	(与倉ペインクリニック)
8	水	中元	(中元内科医院)	22	水	横山	(よこやま内科小児科クリニック)
9	木	斉藤(伸)	(さいとう小児科)	23	木	内:竹田	(竹田内科医院)
10	金	橋本(安)	(橋本医院)			外:(昼)持田	(持田医院)
11	土	天海(照)	(天海内科)			外:(夜)鈴木	(藤岡整形外科クリニック)
12	日	内:新崎	(大平東診療所)	24	金	箕輪	(桜井こどもクリニック)
		外:町田	(メディカルパパス)	25	土	箕輪	(箕輪内科)
13	月	青木(章)	(静和医院)	26	日	内:関口(弘)	(関口医院)
14	火	土谷	(土谷医院)			外:青木(虎)	(青木医院)
15	水	金田	(金田医院)	27	月	河口	(河口医院)
				28	火	川島	(かわしまクリニック)
				29	水	筒井	(筒井医院)
				30	木	内:轡田	(こひらメディカルクリニック)
						外:大家	(おおよクリニック)
				31	金	内:長谷川	(長谷川医院)
						外:中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)

※市のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

急患センター終了後 受診できる病院 問合先

- ・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

- 毎週日曜日 19時～21時
- 対象 0歳～中学生
- 場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※1月2日(日)は休診のため急患センターをご利用ください。
- 毎週木・金曜日 17時～22時
- 対象 0歳～中学生
- 場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時
 ☎028-600-0099
 プッシュ回線の場合 #8000

