

健康×暮らしナビ



健康 飲酒量が
ひとくち 増えていませんか？

MEMO (詳細) 保健センター ☎ 385-5252

12月は飲酒する機会が増えたり、1回の飲酒量が増えたりするかもしれません。飲酒量が増えると、健康面や日常生活への悪影響が懸念されます。

健康的にお酒を楽しむために適量を知りましょう。

●1日の適量ってどのくらい？

厚生労働省が定める健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコール量は約20g程度であるとされています。

どれくらい飲んだら純アルコール量が20g程度になる？

(%)はアルコール度数

			
ビール (5%) では 500ml	日本酒 (14%) では 180ml	ワイン (14%) では 180ml	ウイスキー (40%) では 63ml

※1日あたりの純アルコール摂取量が、男性 40g、女性 20g以上になると、アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの病気のリスクが高まります

●あなたが飲んでいる純アルコール量を計算してみましょう

お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 = 純アルコール量 (g)

例) ビール 500(ml) × 5(%) ÷ 100 × 0.8 = 純アルコール量 20g

※多量飲酒(純アルコール量が60g以上)すると、さまざまな疾患の発症だけでなく、急性アルコール中毒を引き起こしたり酔っ払ってケガをするといったリスクもあります



飲酒方法を工夫しましょう

- ①空腹で飲酒しない
- ②飲酒の合間に水を飲む
- ③飲酒前または飲酒中に食事をする
- ④強いお酒は薄める
- ⑤あらかじめ飲む量を決める
- ⑥休肝日を設ける

※体重・性別・年齢やアルコール分解能力など体質の違いにより、適量には個人差があります。自身の体調も踏まえて、適量以内での飲酒を心がけましょう

⚠ 飲酒する場合の注意

妊娠中・授乳中の方や20歳未満の方の飲酒、飲酒運転、他の人への飲酒の強要は、絶対にやめましょう。

保健センターでは、保健師や管理栄養士が健康相談に応じています。いつでもご相談ください。



いま、ほしくなるベッド
やがてほしくなるベッド

江別で初の取り扱い パラマウントベッド「インタイム1000」詳しくは店頭にて

羽毛ふとんの リフォーム

ふとん丸洗い 自宅まで集配にお伺いします

岸本ふとん店
大森東町13-9(13丁目バス停前)
TEL 386-8322

無料サービス

広告

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

新さっぽろ 札幌 江別 帯広

さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階
☎011-383-4133
営業時間/9:30~17:30(土曜日は15:00まで)
定休日/日曜・祝日

http://www.sakura-hochouki.com

地図: 江別市幸町33-6須藤ビル1階

広告

ちょこっと
手話

「コンビニ」

右手数字の「2」左手「4」
を胸の前で並べ、両手で
垂直に円を描く。

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



年末年始歯科救急当番医院	
月/日	歯科医院 (診療時間 10:00 ~ 12:00)
12/31 (日)	□ひの歯科クリニック 東野幌町 5-20 ☎ 382-8241
1/1 (月・祝)	□きたまち歯科医院 大麻北町 518-76 ☎ 386-1108
2 (火)	□まきうら歯科 大麻東町 27-5 ☎ 386-8123
3 (水)	□きしもと歯科 上江別 424-11 ☎ 385-5534

国保加入者ミニドック

血液検査、尿検査、心電図、胸部X線検査、胃部X線 (バリウム) 検査、
便潜血検査などを行います。

【日時】 2/14 (水) 9:00 ~ 12:30

【会場】 市民会館

【料金】 2,500円 【定員】 先着 40名

【対象】 満30歳以上の江別市国保加入者

【申込方法】 12/4 (月) ~ 8 (金) に電話か直接申し込み

(申込・詳細) 保健センター (国保健診担当) ☎ 385-4620

※ミニドックと短期人間ドック、脳ドック、特定健診は重複して同一年
度内に受診できません

12月
1月



休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)



【診療時間】 内科・小児科 9:00 ~ 17:00 / 外科系 9:00 ~ 翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

江別医師会 HP

日程	内科・小児科	外科系
12/3 (日)	□溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10 (日)	□みはらしクリニック (乳児事前連絡必要) 元江別 890-15 ☎ 384-3184	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
17 (日)	□野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483 ■江別市立病院 (小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
24 (日)	□江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
30 (土)	□アウル内科クリニック (乳児事前連絡必要) 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456 □溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
31 (日)	■江別市立病院 (内科・小児科) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
1/1 (月・祝)	■むらかみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30 ~ 17:00) □江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
2 (火)	□緑苑クリニック (内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500 □江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
3 (水)	□あさひ町南大通クリニック (乳児事前連絡必要) 朝日町 3-30 ☎ 383-9816 □野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483	□野幌病院 野幌町 53-5 ☎ 382-3483

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター (☎0120-20-8699、携帯電話からは011-221-8699) までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のホームページでご確認ください



電話相談

- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんぶきゅうきゅう>
☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 9:00)
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが>
☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 8:00)

江別市夜間急病センター <内科・小児科>

年中無休

診療時間 19:00 ~ 翌朝 7:00 (受付 18:30 ~ 翌朝 6:30)

錦町 14-5 ☎ 391-0022

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください

札幌弁護士会所属



弁護士法人

リブラ共同法律事務所

Libra Kyodo Law Office

離婚

相続

借金問題

WEBはこちら



ご相談予約 ☎ 0120-661-760

詳しくは

札幌 弁護士 リブラ

検索

札幌駅前本部



JR札幌駅より徒歩5分
札幌市中央区北1条西2丁目1番地札幌時計台ビル10階

新札幌駅前オフィス



JR新札幌駅より徒歩5分
札幌市厚別区厚別中央1条6丁目2番15号 新札幌センタービル4階

広告