

健康 アドバイス

師走を迎え、飲酒の機会が多くなるシーズンです。そこで気になるのがお酒のカロリー。各酒類のコップ半分100ml当たりのカロリー（kcal）は日本酒が105～110、ビールが40～70、ワインが80～100、焼酎が110～200、ウィスキーなど蒸留酒が225～250です。また、お酒には食欲増進の働きがあり、おつまみを食べ過ぎてしまい、ダイエットの大敵です。おつまみに適しているのは枝豆や豆腐などの大豆製品や魚など高たんぱく、低カロリーの食品。たんぱく質はアルコールの代謝を促進する効果があります。お酒は飲み方で「百薬の長」にも「万病の元」にもなります。お酒は楽しく適量を心掛けましょう。



♣ 12月の各種相談・健診

場所：保健センター

項 目	期 日	受 付 時 間	対 象 者
健 康 相 談	2,16日	午前10時～正 午	一般町民
3 カ 月 児 健 診	11日	午後1時～1時半	15年 8 月生まれ
6 カ 月 児 相 談	18日	午前9時～9時半	15年 5 月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	15年 2 月生まれ

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 12月の教室

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	12日	午前10時～正 午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種 （12月）

実施場所	期 日	時 間	申 し 込 み	申込先
井上医院	随 時	診療時間内	随 時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時（電話で予約）	82-3522

禁煙に挑戦してみませんか

県医師会や県内の二十七市町村などで構成される禁煙チャレンジャー手2004実行委員会では、十二月十五日から「禁煙チャレンジャー手2004」を開催します。山田町の死亡順位の第一位であるがん。中でも肺がんによる死亡が年々増えてきています。昨年町で実施した喫煙に関するアンケートでは、男女とも若い人たちの喫煙者が増えていきます。喫煙は肌の老化を促進するなど、女性にとっては美容



の大敵。また、妊娠中や授乳時の喫煙は子供に深刻な害を与え、喫煙者のがんにかかる危険性は吸わない人の五倍以上にもなると言われています。禁煙したいと思っている方は、これを機会

- ▽ 本以上の成人喫煙者
- ▽ 応募期間 十二月十五日～来年一月十五日
- ▽ 応募方法 役場保健福祉課、役場各支所にある応募用はがきをご使用ください。
- ▽ 賞品 一カ月以上の禁煙成功者全員に賞状と記念品、さらに抽選で二組の方に「東京デイズニースー」ペア旅行券、十人の方に賞品をプレゼント。
- ▽ 問い合わせ 役場保健福祉課（内線一六五）へどうぞ。
- ▽ 応募資格 一日五に挑戦してみてもいいかがですか。

心の健康相談あります

心の健康相談（老人精神保健相談）が開かれます。痴ほう症、うつ状態、登校拒否の児童生徒など、心の病でお悩みの方はご相談ください。

▷日時 12月15日（月）午後1時半～

▷場所 町保健センター

▷指導 高橋幸成さん（三陸病院副院長）

▷申込期限 12月12日

▷申込先・問い合わせ 役場保健福祉課（内線165）へどうぞ。