

## 2月の健康カレンダー

### 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	5	月	9:00～11:00	三原保健センター
	7	水	〃	緑保健福祉センター
	7	水	〃	西淡保健センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	1	木	9:30～11:00	ふくら荘
	22	木	〃	仁尾荘

### 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	7	水	9:00～11:00	西淡保健センター
	14	水	9:00～17:00	南淡福祉保健センター
	21	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	26	月	9:00～17:00	三原保健センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター
	28	水	9:00～11:00	西淡保健センター

### リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	5	月	13:30～15:30	三原保健センター
	7	水	〃	緑保健福祉センター
	14	水	〃	西淡保健センター
	19	月	〃	三原保健センター
	21	水	〃	緑保健福祉センター
	28	水	〃	西淡保健センター

### 母子健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(平成15年11月・16年5月生)	6	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年11月生)	2	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	8	木	13:30～14:00	
コアラ教室	22	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談(平成17年12月生・平成18年7月生)	1	木	13:30～14:30	
	19	月	〃	
	19	月	〃	
1歳6か月児健康診査(平成17年7月・8月生)	9	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	13	火	〃	緑保健福祉センター
10か月児健康診査(平成18年4月生)	14	水	〃	三原保健センター
	16	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	20	火	〃	西淡保健センター
4か月児健康診査(平成18年10月生)	21	水	〃	三原保健センター
	23	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	27	火	〃	緑保健福祉センター
	28	水	〃	三原保健センター

### 休日応急診療所(広域消防南淡分署横 53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
2月4日(日)	真野博文 医師 田中一宏 医師	
2月11日(日)	宮崎美枝 医師 柴田亮平 医師	
2月12日(月)	村野謙一 医師 大森弘之 医師	
2月18日(日)	福田郁夫 医師 穀内純江 医師	
2月25日(日)	大鐘稔彦 医師 鈴木俊示 医師	

### ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	8	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	20	火	10:00～12:00	三原保健センター

### 男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	15	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	1	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダン	13	火	〃	南淡福祉保健センター
ベル体操(要予約)	19	月	〃	緑保健福祉センター
	26	月	〃	西淡保健センター

### いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など 65歳以上の方を対象(要予約)	5	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	5	月	13:30～15:30	三原保健センター
	14	水	〃	緑保健福祉センター
	15	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	19	月	13:30～15:30	三原保健センター
	28	水	〃	湯の川荘

### 足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象(要予約)	13	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
	27	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
16	金	14:30～16:30	南淡福祉保健センター

献血のご協力をお願いします

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>



### アルコール血中濃度と酔いの状態

	血中濃度 (%)	酒の量	酔いの状態
爽快期	0.02～0.04	ビール(大びん～1本) 日本酒(～1合) ウイスキー(シングル～2杯)	・さわやかな気分になる ・皮膚が赤くなる ・陽気になる ・判断が鈍くなる
ほろ酔い期	0.05～0.10	ビール(大びん1～2本) 日本酒(1～2合) ウイスキー(シングル3杯)	・ほろ酔いの気分になる ・手の動きが活発になる ・理性が失われる ・体温上昇、脈が速くなる
酩酊初期	0.11～0.15	ビール(大びん3本) 日本酒(3合) ウイスキー(ダブル3杯)	・気が大きくなる ・大声でしゃべる ・怒りっぽくなる ・立てばふらつく
酩酊期	0.16～0.30	ビール(大びん4～6本) 日本酒(4～6合) ウイスキー(ダブル5杯)	・千鳥足になる ・何度も同じことをしゃべる ・呼吸が速くなる ・吐き気、嘔吐がおこる
泥酔期	0.31～0.40	ビール(大びん7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー(ボトル1本)	・まともに立てない ・意識がはっきりしない ・言語がめっちゃめっちゃになる
昏睡期	0.41～0.50	ビール(大びん10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー(ボトル1本以上)	・揺り動かしてもおきない ・失禁 ・呼吸はゆっくりと深い

アルコールについて  
昔から酒は「百薬の長」とも言われていますが、飲み過ぎると身体にどのような影響を及ぼすのでしょうか？  
酒を飲めば、必ず体に変化が起こり、集中力や判断力などが鈍ります。血液中に入ってきたアルコールは、脳をまひさせ、脳内のアルコール濃度によって、酔いの程度が変化します。(左表参照)  
軽度の酔いでも判断が鈍くなるので、車の運転などに影

## お酒の適量 知っていますか？

「酒に強い」その自信が、危険です

響がでます。



アルコールは、肝臓で分解される過程で、アセトアルデヒドという物質に変化します。このアセトアルデヒドは顔を赤くさせ体温を上昇させる一方、毒性が強いので分解されずに体内に残ると、吐き気や頭痛などの症状を生じさせます。  
つまり「酒に強い、弱い」はアルコールでなくアセトアルデヒドの問題です。  
このアセトアルデヒド分解酵素が多い人は、アセトアルデヒドの影響が出ないので自分分は、アルコールに強いと思

体内のアルコールがなくなる時間  
身体の中のアルコールは、体重1kgにつき、1時間で約0.1g処理されます。  
たとえば、体重60kgの人がビール大びん1本を短時間に飲んだ場合、体内のアルコールがなくなるには、個人差はありますが3～4時間が必要となります。

たくさん水を飲めば、アルコールは薄まる？  
飲水だけでは、血中アルコール濃度は大きく変わりません。  
お酒は適量に飲みましょう  
一日に飲む適量は、ビール中びん1本、日本酒1合、焼酎0.5合、ワイン2杯、ウイスキーシングル2杯。  
お酒と上手につきあうための5か条  
一、夜10時以降は飲まない  
二、週に2日は「休肝日」を

●緑保健福祉センター ☎44-3009  
●西淡保健センター ☎37-3029  
●三原保健センター ☎43-5039  
●南淡福祉保健センター ☎50-2122  
●健康課 ☎44-3004

### 時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
	南淡路病院 ☎53-1553		



とりましよう  
三、たばこや薬と一緒に飲まない  
四、楽しく飲みましょう  
五、自分のペースでゆっくりと飲みましょう

