

## 市民公開講座

**テーマ** 「脳卒中の撲滅にむけて」～食べる～  
**日時** 2月7日(日) 午後1時～3時  
**場所** 市民文化会館小ホール  
**内容** ①トピックス 「脳出血の顕微鏡手術(ビデオ映像あり)」  
 ②特別講演I 「口の中と体の話 一虫歯・禁煙・脳卒中」  
 座長 高山赤十字病院脳神経外科部長  
 飛驒脳卒中の会代表 竹中 勝信先生  
 講師 高山赤十字病院口腔外科副部長 今井 努先生  
 ③特別講演II 「脳卒中と食べること」  
 座長 鷺見病院救急部部長 山川 弘保先生  
 講師 日比野病院脳ドック室長  
 栄養サポートチーム(NST)スーパーバイザー 三原 千恵先生

**参加費** 無料

## 休肝日をつくって肝臓をいたわろう!

お正月に新年会とお酒を飲む機会が多かった1月。肝臓が疲れていませんか?お酒の飲み過ぎは肝臓に大きな負担をかけます。肝臓は生命維持に欠かせない大切な臓器ですが、症状が出にくく、病気になってもなかなかわかりません。週に2日は休肝日を上手につくり、肝臓をいたわりましょう。

### 肝臓いたわり生活

- ★半身浴で肝臓の血流量を増やす!
- ★食事はよく噛んで腹八分目に!
- ★良質なたんぱく質で肝機能を高めよう!

～適量を守って「適正飲酒」を!～

個人差の大きいお酒の適量ですが、健康のため適正とされるのは、1日に日本酒1合分のアルコール量まで。下記のうちどれかひとつだけになります。

- 日本酒(1合) ●ビール(中ビン1本) ●ワイン(グラス2杯)
- 焼酎(ぐい呑み2杯) ●ウイスキー(ダブル1杯)

※女性や高齢者はこの半量が目安

## 健康食品・薬の安全使用教室のご案内

高齢者の方を対象に、健康食品および薬の使用に関する正しい知識を持っていただくために講習会を実施します。

**期日** 2月25日(木)  
 午後3時～4時  
**場所** 国府老人いこいの家  
 (国府町木曾垣内)

**申込方法** 2月19日(金)までに「健康食品・薬の安全使用教室希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記載のうえ **FAX**、**TEL**

申込 飛驒保健所  
 問合せ ☎33-1111(内327)  
 FAX 34-8327

## 2月のこころの健康相談

地域	高山
相談日	3日(水)
時間	午後1時30分～3時
場所	市保健センター
内容	・精神科医による無料相談です ・予約が必要です

問合せ 飛驒保健所 ☎33-1111(内310)

相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳を受けていない妊婦	9・23	13:15～13:30	妊娠証明書	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室 第1回	出産予定が22年 7月の妊婦	1	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第2回	出産予定が22年 6月の妊婦	8	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第3回	出産予定が22年 5月の妊婦	15	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第4回	出産予定が22年 4月の妊婦と夫	22	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	21年 9月21日～ 9月30日生まれ	3	13:00～14:00	母子健康手帳	
	21年 10月1日～ 10月10日生まれ	17		問診票	
	21年 10月11日～ 10月20日生まれ	24		バスタオル	
1歳6カ月児健診	20年 7月1日～ 7月15日生まれ	18	12:30～13:30	母子健康手帳	
	20年 7月16日～ 7月31日生まれ	25		問診票	
2歳児相談	20年 1月1日～ 1月10日生まれ	5	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票	
	20年 1月11日～ 1月20日生まれ	19		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	20年 1月21日～ 1月31日生まれ	26			
3歳児健診	19年 1月1日～ 1月16日生まれ	19	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	19年 1月17日～ 1月31日生まれ	26		尿・歯ブラシ・コップ	
市民健康相談	育児、食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く) 毎週月・木(祝日を除く)	9:00～11:00 (月)13:30～15:30 (木)9:00～11:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター 各支所
医科診療	休日に急に病気になった方	7・11 14・21・28	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証 (受給されている方) フッ素塗布:1,050円	市保健センター内 高山市休日診療所 ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	7・14 21・28	8:30～11:30		久美愛厚生病院内 小児夜間救急診療室 ☎32-1115
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	5・12 19・26	20:00～21:30	健康保険証 医療受給者証	

◎休日、夜間等の急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ