

市民公開講座のお知らせ

テーマ 「脳卒中の撲滅に向けて」
～環境問題と脳卒中予防～

期 日 2月8日(日)
時 間 午後1時～3時
場 所 市民文化会館(昭和町1)
内 容 ①トピックス

「飛騨地域の脳卒中の現状について」

座長 高山赤十字病院
脳神経外科部長 竹中勝信さん

②特別講演I

「飛騨地域における環境ホルモンの現状について」

講師 京都大学医学部研究科環境
衛生学講師 原田浩二さん

③特別講演II

「今だに怖い脳卒中～予防と発症時の備え～」

講師 日本脳卒中協会専務理事
中山博文さん

参加費 無料

問合せ 市民公開講座事務局 担当 宮崎
☎090-5865-0254(午前9時～午後6時)

共 催 飛騨脳卒中の会・京都大学

後 援 高山市・高山市医師会・高山市薬剤師会

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の多かった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

2月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場 所	内 容
高山	4日(水)	13:30 ～15:00	市保健センター	・精神科医による無料相談です ・予約が必要です

問合せ 飛騨保健所 ☎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	3・17	13:15～13:30	妊 娠 証 明 書	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室(1課)	出産予定が21年 7月の妊婦	2	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(2課)	出産予定が21年 6月の妊婦	9	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が21年 5月の妊婦	16	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が21年 4月の妊婦と夫	23	9:15～ 9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年 9月21日～ 9月30日生まれ	12	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年 10月 1日～ 10月10日生まれ	19		問 診 票	
	20年 10月11日～ 10月20日生まれ	26		バ ス タ オ ル	
1歳6カ月児健診	19年 7月 1日～ 7月15日生まれ	4	12:30～13:30	母子健康手帳	
	19年 7月16日～ 7月31日生まれ	25		問 診 票	
2歳児相談	19年 1月 1日～ 1月10日生まれ	4	9:15～ 9:45	母子健康手帳・問診票	
	19年 1月11日～ 1月20日生まれ	18		子ども用フォーク・お手	
	19年 1月21日～ 1月31日生まれ	25		ふき・歯ブラシ・コップ	
3歳児健診	18年 1月 1日～ 1月15日生まれ	18	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	18年 1月16日～ 1月31日生まれ	27		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)	9:00～11:00	乳幼児の相談の方は	市保健センター
		毎週月・木 (祝日を除く)	(月)13:30～15:30 (木) 9:00～11:00	母子健康手帳	各支所
医 科 診 療	休日に急に病気になった方	1・8・11 15:22	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証	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	1・8 15:22	8:30～11:30	(受給されている方) フッ素塗布:1,050円	
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	6・13・27	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