

休日在宅当番医

8/15 (日)	大西病院	☎22-1191
8/22 (日)	くぼかわ病院	☎22-1111
8/29 (日)		
9/5 (日)		
9/12 (日)		
大正診療所でも、休日・夜間の急患の診療に対応しています。 <u>必ず電話で確認</u> のうえ受診をお願いします。		☎27-0210

今月の納期

納期	内容	お問い合わせ先
8/31 (火)	町県民税 (2期)	税務課 ☎22-3116
	国民健康保険税 (2期)	
	介護保険料 (2期)	高齢者支援課 ☎22-3990
	後期高齢者医療保険料 (2期)	町民課 ☎22-3117

無料相談

(秘密厳守です。)

▶行政相談…【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 山本 安弘

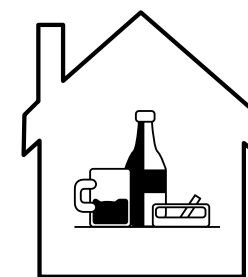
内容	日時	場所	お問い合わせ先
人権相談【窪川】	9/1 (水) 10:00~15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	町民課 ☎22-3117
人権相談【大正】	9/9 (木) 10:00~15:00	大正地域振興局 2階 小会議室	大正町民生活課 ☎27-0112
1日行政相談【窪川】	9/14 (火) 10:00~15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111
1日行政相談【窪川】	10/12 (火) 10:00~15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	
1日行政相談【大正】	10/12 (火) 10:00~12:00	大正地域振興局 2階 応接室	大正地域振興局 ☎27-0111
1日行政相談【十和】	10/12 (火) 13:00~15:00	十和地域振興局 2階 第2会議室	十和地域振興局 ☎28-5111

休日水道修理当番

8/14 (土)	宮脇水道	☎22-1581
8/15 (日)	高橋設備	☎22-0662
8/21 (土)	桑原水道	☎22-1163
8/22 (日)	横山水道設備	☎22-3608
8/28 (土)	岩本商店	☎22-2716
8/29 (日)	日化住宅機器	☎22-0407
9/4 (土)	宮脇水道	☎22-1581
9/5 (日)	高橋設備	☎22-0662
9/11 (土)	桑原水道	☎22-1163
9/12 (日)	横山水道設備	☎22-3608

❗ 休日水道修理当番は窪川地域のみです。
大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。

大正 地域振興課 ☎27-0111
十和 地域振興課 ☎28-5111



アルコールとうまく付き合おう

お酒の飲み方について、考えてみませんか？



新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、自宅での飲酒量が増えていませんか？また、暑い夏はキンキンに冷えたビールを楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、飲み過ぎには注意が必要です。

適正飲酒 はどのくらい？

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるので、一概にいうことができません。厚生労働省の示す指針では「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール20g程度です。また、女性や高齢者やお酒に弱い人はこれより少なくすることを推奨しています。

国が推奨する1日あたりの飲酒量



節度ある適切な飲酒量
(純アルコール量) 男性 ≧ 20g
女性 ≧ 10g



生活習慣病のリスクが高まる飲酒量 男性 ≧ 40g
女性 ≧ 20g

純アルコール量
20g とは？

() 内はアルコール度数

ビール



(5%)

500ml

日本酒



(15%)

180ml

ワイン



(12%)

200ml

チューハイ



(7%)

350ml

ウイスキー



(43%)

60ml

焼酎

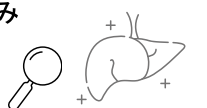


(25%)

100ml

実践してみよう！適正飲酒の10か条

- 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- つくろうよ 週に二日は休肝日
- やめようよ きりなく長い飲み続け
- 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- アルコール 薬と一緒に危険です
- 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 肝臓など 定期検査を忘れずに



出典 | 公益社団法人アルコール健康医学協会

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

薬剤師も在宅訪問しています！



1人で通院することが困難な方には、医師の指示のもと、薬局から薬剤師がその方の自宅を訪問しています。主な役割としては、自宅での服薬管理をすること、薬剤師という視点からの体調変化のチェック、他の職種が入らないタイミングでの見守りが挙げられます。服薬管理の中には、飲み方をシンプルにしたり不要と思われる薬の削除の医師への提案、飲み残した薬の整理も含まれます。1週間に1回訪問する方が多く、外来で対応するよりもさらに、その方の生活状況に合わせた対応がしやすいのです。ご家族だけでは薬のことが把握しきれない場合や、介護職の方で薬のことで負担がかかっている場合は、ぜひ薬局へご相談ください！

8月の無料健康相談日
15日 29日
お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤技術センターくぼかわ
佐野 友之 ☎22-1000