

# 12月の各種相談窓口・母子保健事

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

## 人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結い心センター  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 行政相談

7日（毎月第一水曜）14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方は《きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》をご利用ください。 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

## 休日窓口 マイナンバー

17日（毎月第三土曜）午前9時から12時まで（最終受付11時45分）、市役所1階市民課（2・3・4番窓口）にて受付。  
※予約制。前日までに予約のお電話を。 ※取扱いはマイナンバーカードの交付及び申請のみです。  
※予約の枠に限りがあり、希望の時間が取れない場合があります。 市役所市民課 ☎ 0980-82-1260

## 健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。

- ◆川平保健指導所 6日、20日の10時～13時
- ◆伊原間保健指導所 14日、28日の10時～12時
- ◆新栄町自治公民館 7日 13時30～15時30分
- ◆登野城漁港 1日 9時半～11時半
- ◆公設市場 21日 14時～16時
- 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

## 母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

- ◆3～4か月児健診 17日
- ◆9～10か月児健診 17日
- ◆1歳6か月児健診 15日
- ◆2歳2か月児歯科指導 8日
- ◆3歳児健診 15日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 13日
- ◆両親学級 7日、14日、20日、21日
- ◆離乳食実習 6日
- 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

# 健

あなたの暮らしの  
健康サポート

# 活

## 保健だより

# お酒と上手に付き合おう!!

石垣市健康福祉センター 保健師 仲座智菜美

お酒と上手に付き合えていますか？12月はイベントが多くあり、お酒を飲む機会も増えることと思います。お酒は適量であればリラックス効果などが得られますが、過度の飲酒は高血圧、糖尿病、痛風などといった生活習慣病のリスクを高めます。また、肝臓だけではなく、脳や食道、胃、すい臓など全身の臓器にも影響があります。

純アルコール量20gを分解するのに、約3時間かかるため、酔いが覚めたと感じても、肝臓は働き続けています。肝臓は沈黙の臓器ともいわれており、自覚症状が出たときには肝臓病が進行している場合があります。そして、脱水にもなりやすく、心臓や血圧に影響がありますので高血圧など持病をお持ちの方は特に注意が必要です。



## 《お酒を飲むときのポイント》

### ◆適量で切り上げよう♪

ビール1本でも、体が処理するのに3時間かかります。

### ◆食事と一緒にゆっくり飲もう♪

魚や野菜などを一緒に摂ることで胃を守り、酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします。

### ◆強いお酒は薄めて飲みましょう♪

強いお酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因となります。

### ◆週に2日は休肝日をつくらう♪

継続的なアルコール摂取は、アルコール性肝障害を引き起こす可能性があります。

### ◆定期健診を必ず受けよう！

定期健診を受けて自分の身体の状態を知ることが大切です。

お酒はほどほどに

## 節度ある適正な飲酒量って？

純アルコール量 男性は20g 女性は10g

純アルコール量20g程度の一例

ビール



500ml  
アルコール度  
5%

泡盛



100ml  
(コップ半分)  
アルコール度  
25%

日本酒



1合  
180ml  
アルコール度  
15%

ワイン



小グラス2杯  
200ml  
アルコール度  
12%

男性で40g、女性で20g以上の飲酒は  
生活習慣病のリスクを高めます!!