

# 令和5年1月の各種相談窓口・母子保健事業

※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

11日の14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。  
《電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

## 休日窓口 マイナンバー

22日の午前9時から11時45分まで、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 10日、17日の10時～13時 ◆登野城漁港 5日 9時半～11時半  
◆伊原間保健指導所 11日、25日の10時～12時 ◆公設市場 18日 14時～16時  
◆名蔵自治公民館 18日 13時30～15時30分 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 28日 ◆3歳児健診 26日  
◆9～10か月児健診 28日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 17日  
◆1歳6か月児健診 26日 ◆両親学級 11日、18日、24日、25日  
◆2歳2か月児歯科指導 12日 ◆離乳食実習 10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

# 疲れた胃腸をいたわろう

石垣市健康福祉センター 保健師 酒井 景子

年末年始、イベント続きで普段より飲食の量が増えた方が多いのではないのでしょうか。今回は、胃腸の働き、食べ過ぎ・飲み過ぎによる体への負担について整理し、胃腸をいたわる方法について考えていきます。

### 《胃腸の働き》

**胃** 口から入った食べ物を胃液と混ぜることで形状を変化させ、腸へ送り出します。

**腸** 小腸や大腸があります。腸内細菌によって免疫機能の維持をします。

小腸では主に栄養素を吸収し、大腸では小腸から送られてきた内容物の水分を吸収し、便をつくり出します。

### 《食べ過ぎ・飲み過ぎによる体への負担》

塩分の多い食品の取り過ぎやお酒の飲み過ぎは胃の粘膜を刺激し、胃潰瘍（いかいよう）や胃がんのリスクを高めます。お酒の飲み過ぎは、腸にも大きな影響を与え、アルコールが腸内細菌のバランスを崩し、下痢になったり、大腸ポリープのリスクも高まります。必要以上に胃腸を働かせることで、血液が胃腸に集中し、他の器官をめぐるはずの血液の流れが滞ってしまいます。血流の悪化によって、疲れが残ったり、だるさがでたり、頭がぼーっとすることがあります。また、老廃物が溜まることで、口内炎やにきび・吹き出物などの肌トラブルができるなど、胃腸以外の症状が出現する可能性があります。

### 《胃腸の働きをよくするために》

食生活の改善はもちろん、適度な運動、十分な睡眠を心掛けることが大切です。運動は全身の血液のめぐりを促進し、消化機能や免疫機能を向上させます。睡眠は胃の粘膜を修復し、ストレス改善にも効果があります。年始にあたり、生活習慣の見なおしをしたり、食事・運動の目標を立ててみてはいかがでしょうか？

