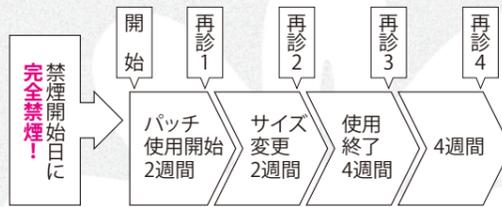


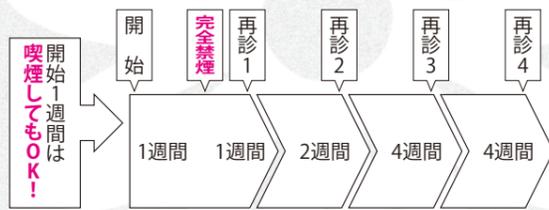


●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

●貼り薬で禁煙する



●飲み薬で禁煙する



禁煙外来にかかる費用(目安)

負担割合	3割負担の人	1割負担の人	※参考 全額負担の場合
貼り薬	約13,000円	約4,300円	約43,000円
飲み薬	約19,000円	約6,300円	約63,000円

※金額には、診察代・処方箋代・処方薬代を含む
※計5回の診察費用の合計です

保健福祉 便
センター り

未成年者飲酒防止強調月間
お酒と上手に付き合う

将来のためにお酒は適量を

新年度を迎えるこの時期、お酒を飲む機会が増えたりして、生活習慣は乱れがちになります。お酒を飲む量や頻度が多いと、肝臓の働きの低下、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病を引き起こす原因となったり、認知機能が低下したりと、さまざまな健康被害をもたらします。適量を守って、節度ある飲酒を心がけましょう。週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませること、定期的な健康診断で体の状態を把握することも大切です。

主なお酒の適量の目安

- 日本酒……………1合(180ml)
- ワイン… ボトル1/4本(180ml)
- ビール…… 中ビン1本(500ml)
- 焼酎……………0.5合強(100ml)
- ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
- 缶チューハイ… 1.5缶(520ml)

飯南 便
病院 り

「禁煙外来」
始めます

4月1日から、毎週水曜日の午後、飯南病院で禁煙外来を始めます。家族のために、周りの誰かのために、そして何よりも自分のために、「禁煙」にチャレンジしてみませんか？飯南病院が全力でサポートします。禁煙の方法には、自力・市販薬・禁煙外来と、大きく分けて3つがあります。「禁煙外来」を利用することで、あまりお金をかけずに、比較的楽に、より確実にやめられます。

■予約・問合せ
飯南病院(禁煙外来担当)
電話72・0221

3カ月で禁煙を目指します。禁煙外来では、12週間約3カ月で5回の治療を行います。



未成年の飲酒は法律で禁止されています

4月は未成年者飲酒防止強調月間

「もうすぐ大人だから」「ちょっとぐらいなら」とそんな気持ちに本人だけではなく、周りの大人もなっていないませんか？20歳未満の未成年者の飲酒は、法律で禁止されています。それは、アルコールが「成長期からだ」にとって危険なものだからです。もし誰かに勧められてもきちんと断ること、大人はお酒を勧めないことが大切です。

未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由

1. 脳の機能を低下させる恐れがある
2. 肝臓など臓器に障害を起こしやすくなる
3. 性ホルモンに異常が起きる恐れがある
4. アルコール依存症になりやすくなる
5. 法律で禁止されている



禁煙外来を担当する医師の日高美佐恵と保健師の山戸由紀です

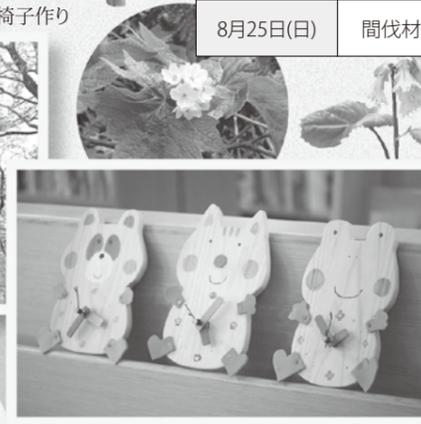
こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ
行こう!

*3 夏休みのおすすめ!丸太で椅子作り



*1 プナの大木も多い指谷山縦走路



*2 時計作り…小枝の秒針が動きます

●中山間地域研究センター
電話 0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



頓原地区集落支援員の
服部恵子です。

このたび、3月末で集落支援員を退任することになりました。集落支援員としての活動中、地域の主役である皆さんのサポートをさせていただきました。2年間お世話になり、ありがとうございました。引き続き町内に住んでいますので、見かけた際にはお気軽に声をかけてください!



花栗振興会会長の吉川英雄さん(左)と同会健康づくり部会会長の別木康吉さん(右)「防災」を身近に感じてもらえるように毎年3月に開催されている「花栗健康まつり」の今年のテーマは「防災」。私の「非常用持ち出しリュック」を展示

して、参加した皆さんに見てもらいました。花栗地区では、地区防災について考え始めています。また、とんぼら地域自治会連絡会では、災害時に避難所でのようなことが起こるのか、避難所運営ゲームを体験して感じてもらいました。



頓原小学校2年生「まち探検」

「よく公民館で見かけるけど、何してるの?」頓原小学校の2年生が、生活科の授業「まち探検」で、集落支援員のお仕事体験とインタビューをしてくださいました。学習発表会では3名の児童がお仕事体験の様子を再現してくれました。地域の元気に「かかしづくり」奥出雲町の布勢公民館から「佐見老人クラブのかかしづくり」の視察をし

住みよいまちへ
集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

たい」と相談を受け、視察受け入れのお手伝いをしました。町外の方からも評価があったことが、地域の皆さんにとってよい刺激となり、昨年のかかしづくり活動も大盛況でした。



佐見老人クラブ「かかしづくり」

イベントカレンダーは、各道の駅情報コーナーで入手できます

平成31年度ふれあい講座(4~8月)

4月20日(土)	早春の県民の森~琴引山縦走 体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★★★★ プナ★★★★
4月27日(土)	新緑のプナ林とイワカガミ満開!県民の森指谷山縦走*1 体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★ プナ★★★★
5月11日(土)	大万木山サンカヨウ観察と草峠縦走 体力★★★★ ひざ★★ 眺め★★ プナ★★★★
5月19日(日)	ドラム缶2度焼きで究極を目指すピザ じっくりバームクーヘン作りで「遊」な時間
5月25日(土)	眺望爽快!若葉の等検境縦走 体力★★ ひざ★ 眺め★★★★ プナ★★
7月27日(土)	時計を作ろう!*2
8月25日(日)	間伐材の丸太で椅子作り*3