



### 健康教室 防ごう骨粗しょう症

とき 5日(火)9時30分~13時30分  
ところ 人権文化センター(長谷二丁目)

内容 健診、講演、試食など  
定員 40人(申し込み先着順)  
参加費 無料

申し込み先 人権文化センター  
(☎0848・66・1111)

とき 3月4日(月)9時30分~12時

ところ 県立広島大学三原キャンパス(学園町)  
内容 予防・治療法や生活習慣の工夫など

定員 153人(先着順)  
問い合わせ先 県立広島大学  
(☎0848・60・1257)

### 認知症サポーター養成講座

とき ①16日(土)②17日(日)10時~11時30分

ところ ①本郷生涯学習センター②中央公民館

講師 ①高齢者相談センターセンター長 若林裕旨さん②認知症介護アドバイザー 鳥越小百合さん

定員 ①60人②150人(いずれも申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 男性の料理教室

とき 22日(金)10時~13時

ところ サン・シープラザ(3階)  
対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者

定員 40人(申し込み先着順)  
参加費 200円

申し込み 15日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 家族介護者で交流しませんか

とき 3月7日(木)10時30分~15時

ところ みはらし温泉(須波ハイツ一丁目)

内容 情報交換会、介護相談、

入浴、食事など

対象 要支援2以上の人を在宅で介護している家族(1家族二人まで)

定員 100人(申し込み先着順)  
参加費 無料

申し込み 2月22日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### ひろこ♥ネットみはらまつり

とき 3月2日(土)9時30分~15時

ところ 県立広島大学三原キャンパス(学園町)  
内容 演奏、作品展示、バザー、工作ゲームコーナーなど

問い合わせ先 社会福祉協議会  
(☎0848・63・0570)

### ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。

### 8月分の削減効果

- ・切り替えた人数 2,628人
- ・削減された金額 497万4,156円

問い合わせ先 保険医療課(☎0848・67・6050)

## こけにちほ大和診療所です お酒との付き合い方



お酒の単位“ドリンク”を知っていますか。ドリンクは本来、飲み物の意味ですが、ここでは基準飲酒量の単位を表します。お酒は種類により濃度が異なるため、含まれるアルコール量10gに相当する酒量を1ドリンクとして飲酒量の目安にします。ビール250ミリリットル(ml)、日本酒80ml、25度の焼酎50mlがそれぞれ1ドリンクです。ジョッキ1杯のビール(500ml)は、2ドリンクになります。

厚生労働省の推進する国民健康運動、健康日本21で勧められている適度な飲酒量は、男性が2ドリンクまで。女性はアルコールの影響が出やすいため1ドリンクまでです。

また、お酒は高カロリー飲料でもあり、80キロカロリーに当たる量は、ビール200ml、日本酒70ml、焼酎50mlです。糖尿病の人は原則禁酒というのも納得できるでしょう。

お酒との付き合いは、昔あったコマーシャルのように「すこし愛して、ながく愛して」が最適です。

大和診療所 藤家証一

### 献血に協力を

- ◆8日(金)10時~11時30分、12時30分~16時 フジグラン三原(原一町二丁目)
- ◆16日(土)10時~11時30分、12時30分~16時 イオン三原店(城町二丁目)

### ひろこのなんでも相談

とき ①14日(木)②26日(火)13時30分~15時30分

ところ ①久井保健福祉センター②本郷保健福祉センター

内容 精神科医師による相談  
定員 各2人(申し込み先着順)

### 健康相談

とき 21日(木)13時15分~15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)  
※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施。(要予約)

内容 健診結果の相談、栄養相談、血圧測定など  
定員 6人(申し込み先着順)  
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)