

7月は

「愛の血液助け合い運動月間」
です



「献血をしてみよう」という勇氣、そして「献血を継続する」
ことで救える命がたくさんあります。献血はいつでも誰かを
救えるボランティアです。皆様のご協力をお願いします。

乳がん検診が始まります

実施
期間

7月1日(金)～11月30日(水)

- 対象者 40歳以上の偶数年齢の女性の方で、ほかで受診していない方
- 検診料金 2,500円
- 検診内容 マンモグラフィ(乳房エックス線)撮影
- 検診場所 指定医療機関(個別検診)



◆申し込みをした方には、受診日の1週間前までに受診票を送付します。申し込みをしていない
方で受診を希望する際は、お問い合わせください。

◆次の①～⑤のいずれかに該当する方は、個人負担金が免除されます

- ① 令和4年度中に70歳以上になる方
- ② 後期高齢者医療制度に加入している方
- ③ 利府町の国民健康保険に加入している方
- ④ 生活保護法による被保護世帯に属する方
- ⑤ 令和4年度市町村民税非課税世帯に属する方

※受診の際、①～③までの方は被保険証を、④の方は生活保護受給者証をご提示ください。

※⑤に該当する方は、受診予定の1週間前までに免除申請が必要です。受診後の申請はできません。

【免除申請に必要なもの】

受診者本人のマイナンバーカード、家族全員のマイナンバーが分かるもの

「はつらつ健康利府プラン」の健康に関する7つの分野別の取組み

「アルコール対策」～基本目標「飲酒の健康への影響や適切な飲酒量を 理解し、多量飲酒の習慣を改善しよう」～

★お酒は楽しく健康的に～お酒と上手に付き合う方法～

適切な飲酒は、気分を和らげ、生活の楽しみにもなりますが、多量に飲むことは、健康に悪影響を及ぼす
ばかりでなく、社会問題の原因にもなります。節度ある適量のお酒を楽しく飲むことを心がけましょう。

★節度ある適切な飲酒の目安★

厚生労働省では、1日に平均純アルコールで約20gまでを適量としています。これは、健康な成人男性が約
3～4時間で分解できる量です。ただし、個人差があり、体質的にお酒に弱い方、女性、高齢者は分解にもっと
時間がかかりますので、これよりも飲酒量を控えることが推奨されています。

適量の目安…純アルコール量換算値で、一日平均 男性(約20g)/女性・高齢者・お酒を飲むと顔が赤くなる人
(約10～13g) 純アルコール量換算値(g)=飲んだ量(ml)×【アルコール度数÷100】×0.8

純アルコール約20gに
相当する目安量



ビール
中瓶1本
(500ml)



焼酎25%
0.6合
(110ml)



日本酒15%
1合
(180ml)



ワイン14%
1/4本
(180ml)



ウイスキー 43%
ダブル
ダブル
(60ml)

●健康を守るための飲酒のルール

①美味しい食事と一緒にゆっくりと飲む

→空腹時は、アルコールが吸収されやすくなるため、酔いが回りやすくなり、
肝臓にも負担がかかります。また、胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。
イッキ飲みは急性アルコール中毒を引き起こしますので、とても危険です。

②週に2日は休肝日

→肝臓は、栄養素の代謝・消化酵素やホルモンを製造するなどの働きをする大切な臓器です。
肝臓を守るため・アルコール依存症の予防のためにも週2日程度の休肝日が必要です。

③入浴前、運動前、薬の服薬中は飲まない。

→飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあるため危険です。また、
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりしますので、服薬中は飲まないようにしましょう。

④定期的に健康診断を

→定期的に健康診断(血圧・血糖・脂質・肝機能検査等)を受け、飲み過ぎていないかチェック
しましょう。

⑤新型コロナウイルス感染防止のためにも、長時間の飲酒、マスクなしでの大声の会話を
避ける等「マスク会食」のマナーを守ることは大切です。

妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう!
20歳未満の飲酒は法律で禁止されて
いますので、絶対飲まない! 飲ませない!



健康ガイド



health
guide

休日診療のご案内



歯科 (受付時間: 午前9時～午後3時)

3日(日)	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	☎361-8180
10日(日)	きくちデンタルクリニック	塩竈市庚塚30-82	☎361-3368
17日(日)	城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	☎389-2008
18日(月・祝)	森の風歯科クリニック	多賀城市高崎3-11-22	☎309-1855
24日(日)	こぐえ歯科クリニック	塩竈市旭町18-11	☎365-3728
31日(日)	ささき歯科クリニック	多賀城市中央1-16-17	☎389-1777



内科・小児科 塩釜地区休日急患診療センター

※(土曜日(準夜帯)・
土曜日が祝日の
場合はなし)

- 受付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢: 15歳まで)

(日曜・祝日)

- 受付 午前8時45分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
- 診療時間 午前9時～午後5時
- 診療科目 内科・小児科

☎ 塩釜地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10) ☎366-0630



深夜の急な体調不良などに便利な電話相談窓口のご紹介

宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談
時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時
土曜日 午後2時～翌朝午前8時
日・祝日 24時間

電話
番号

#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用)
☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話用)

宮城県こども夜間安心コール「#8000」

相談
時間

午後7時～翌朝午前8時

電話
番号

#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用)
☎212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話用)

広告枠

仙台紙工の「プラス思考」で、
あなたの「思い」をもっと豊かに



クリエイティブ デジタルコンテンツ セールスプロモーション マーケティング
株式会社 **仙台紙工印刷**
〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14

TEL (022) 231-2245
FAX (022) 231-2247
www.sendai-shiko.jp



感動のそばに、いつも。

JTBイオンモール新利府南館店

2階

営業時間: 10:00-20:00 TEL: 022-767-7940

ご旅行、出張、ギフト券など、お気軽にご相談ください