

休日当番医



■12月31日(木)

内	梶原クリニック	(大)	(56.4818)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	益子医院	(柳)	(73.2053)
小	中山内科・小児科	(大)	(58.0025)
外	吉村医院	(大)	(52.4427)
外	永田整形外科病院	(大)	(53.3879)
外	ヨコクラ病院	(柳)	(72.5811)
歯	石橋医院	(大)	(22.3176)
歯	永江歯科クリニック	(大)	(58.6474)

■12月30日(水)

内	兼行医院	(大)	(54.0055)
内	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
小	工藤内科	(大)	(63.7711)
小	長田病院	(柳)	(72.3501)
小	末吉小児科内科	(大)	(59.8100)
外	和田医院	(大)	(55.1529)
外	津末医院	(大)	(72.2516)
外	ありあけクリニック	(大)	(52.2445)
外	永田整形外科病院	(大)	(53.3879)
眼	星子ひさし整形外科	(大)	(74.5566)
眼	ふくやま眼科	(大)	(50.1666)
歯	まつだ歯科	(大)	(56.9191)

■12月29日(火)

内	辻クリニック	(大)	(55.2481)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	辻クリニック	(大)	(55.2481)
小	平田小児科内科	(大)	(52.4195)
外	ありあけクリニック	(大)	(52.2445)
外	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
眼	ふくやま眼科	(大)	(50.1666)
歯	しほもと歯科クリニック	(大)	(52.6480)

※柳川山門医師会は、29日は通常診療です。

休日当番医 内II内科 小II小児科 外II外科系 眼II眼科 歯II歯科 (みIIみやま市 (柳II柳川市 (大II大牟田市

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？ 「酒は百薬の長」とは言うけれど…

健康な生活を送るためのアルコールの適量は、純アルコールで1日20g程度とされています。

■一般的な酒の種類別、純アルコール量一覧表

種類	容量	度数	純アルコール
ビール	500ml	5%	20g
ワイン	120ml (グラス1杯)	13%	12.5g
焼酎	30ml (シングル1杯)	25%	6g
チューハイ	350ml	7%	20g
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)	43%	20g
ハイボール	350ml	7%	20g
日本酒	180ml (1合)	13.8%	20g

「純アルコール」量の計算式
アルコール飲料の容量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 = 純アルコール量(g)
※純アルコールとはアルコール飲料に含まれるアルコールの量のことです



不適切な飲酒を続けると、アルコール健康障がいの原因となります。また、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など、さまざまな問題が生じるおそれもあります。

以下のような悩みをかかえていませんか？

- 体の病気やケガ ●飲酒運転 ●暴言・暴力 ●家事や育児ができない ●うつ・不眠 ●遅刻や欠勤、仕事への影響
- 経済的な問題 ●家庭の不仲 ●ブラックアウト (記憶が全くない)

お酒の飲み方が気になる人やお酒を減らしたいけど減らせない場合は、下記の窓口でご相談ください。

- 福岡県精神保健福祉センター (電話 092-582-7500)
- 南筑後保健福祉(環境)事務所 精神保健係 (電話 0944-72-2176)

インターネットでアルコール関連情報の検索ができます。

- 内閣府 アルコール関連問題啓発サイト
- 厚生労働省 アルコール健康障がい対策サイト
- 福岡県断酒協議会
- 福岡県断酒連合会



🍷 今月の逸品! ジャーマンポテト 🍷

157kcal、塩分0.6g、食物繊維10.3g
(1人当たり)

材料(4人分)

- じゃがいも 小4個 (400g)
- 玉ねぎ 2/3個 (120g)
- ベーコン 4枚 (60g)
- オリーブ油 小さじ4
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの半月切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半程度加熱する。
- ②玉ねぎは5mm幅に、ベーコンは2cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを入れて炒める。焼き色がついたら、玉ねぎ、ベーコンを加えて炒め、塩、こしょうで調味する。

～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日

■1月3日(日)

内	西村クリニック	(大)	(54.5457)
内	大牟田中央病院	(大)	(53.5111)
小	三橋長田医院	(柳)	(72.4171)
小	坂西医院内科・小児科	(大)	(52.2025)
外	原循環器科内科	(大)	(57.3302)
外	大牟田中央病院	(大)	(53.5111)
眼	ヨコクラ病院	(柳)	(72.5811)
歯	内田医院	(大)	(76.3003)
歯	諸岡眼科	(大)	(51.9100)
歯	吉田歯科	(大)	(56.3434)

■1月2日(土)

内	二宮医院	(大)	(50.0246)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	まつなが内科クリニック	(大)	(72.5711)
小	こが小児科	(大)	(53.1150)
外	吉野こどもクリニック	(大)	(58.3132)
外	兼行病院	(大)	(54.0055)
外	永田整形外科病院	(大)	(53.3879)
眼	森田皮膚科	(大)	(74.4225)
眼	一般財団柳川病院	(大)	(72.6177)
歯	諸岡眼科	(大)	(51.9100)
歯	はすだ歯科	(大)	(41.5678)

■1月1日(祝)

内	曾我病院	(大)	(58.1234)
内	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
小	千蔵医院	(大)	(76.1854)
小	友永医院	(大)	(52.2523)
外	やまかわクリニック	(大)	(52.2705)
外	よこち小児科	(大)	(72.1800)
外	永田整形外科	(大)	(53.3879)
眼	石橋眼科	(大)	(22.5811)
眼	森田整形外科	(大)	(72.5679)
歯	ひまわり眼科	(大)	(32.8831)
歯	あつたか歯科	(大)	(51.1620)

■1月17日(日)

内	日の出町すぎ病院	(大)	(55.3000)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	よしやま内科	(大)	(62.6118)
小	篠塚小児科皮膚科	(大)	(58.5000)
外	末吉小児科内科	(大)	(59.8100)
外	吉田整形外科	(大)	(52.4090)
外	済生会大牟田病院	(大)	(54.8905)
眼	柳川ツジ医院	(大)	(74.4885)
歯	藤吉クリニック	(大)	(72.4171)
歯	大牟田市立病院	(大)	(53.4022)
歯	大牟田歯科	(大)	(59.0881)

■1月11日(祝)

内	升永医院	(大)	(52.3798)
内	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
小	石橋眼科	(大)	(73.0099)
小	杉循環器科内科	(大)	(58.4017)
外	吉村医院	(大)	(52.0199)
外	木村整形外科	(大)	(59.8205)
外	永田整形外科	(大)	(53.3879)
眼	こにし眼科	(大)	(75.4110)
眼	くらだ整形クリニック	(大)	(72.1110)
歯	川口歯科	(大)	(58.0018)

■1月10日(日)

内	白川病院	(大)	(53.4173)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	きつぎ内科クリニック	(大)	(63.2223)
小	柳川すき病院	(大)	(72.7171)
外	井上内科	(大)	(52.4602)
外	江の浦医院	(大)	(22.5050)
外	大牟田天領病院	(大)	(22.5848)
眼	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
眼	塩谷眼科	(大)	(73.2427)
眼	大城医院	(大)	(52.2481)
歯	塩谷眼科	(大)	(73.2427)
歯	浜崎歯科	(大)	(43.1000)

【柳川山門医師会】
休日当番医診療時間は午前9時～午後5時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。
●内科救急指定病院=長田病院 (Tel 72-3501)

【柳川山門歯科医師会】
●歯科休日救急診療=歯科保健センター (Tel 74-1333) 診療時間: 午前10時～午後1時、午後2時～5時
※12/29～1/3はお正月休みのため当番医まで。

【大牟田医師会・歯科医師会】
休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】午前9時～午後6時、【眼科・歯科】午前9時～午後5時(※ひまわり眼科午前10時～午後6時)ですが、受診の際は電話で確認ください。

■1月31日(日)

内	丸山内科呼吸器科	(大)	(51.2395)
内	杉循環器科内科病院	(大)	(56.1119)
小	わたなべ内科クリニック	(大)	(72.1163)
小	辻クリニック	(大)	(55.1248)
外	和田医院	(大)	(55.1529)
外	永田整形外科	(大)	(53.3879)
眼	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
眼	森田整形外科	(大)	(74.4225)
歯	園田歯科	(大)	(41.0488)

■1月24日(日)

内	永江医院	(大)	(53.5921)
内	ヨコクラ病院	(大)	(22.5811)
小	甲斐病院	(大)	(73.3121)
小	中山内科・小児科	(大)	(58.0050)
外	平田小児科内科	(大)	(52.4195)
外	二宮医院	(大)	(73.2600)
外	永田整形外科	(大)	(53.3879)
眼	村上整形外科	(大)	(22.6555)
眼	スボリッククリニック	(大)	(72.2235)
歯	川崎耳鼻咽喉科	(大)	(63.2235)
歯	渡辺眼科	(大)	(55.3091)
歯	まつお眼科	(大)	(66.0881)
歯	石井歯科	(大)	(66.0881)

※当番医は変更の場合があるため、当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。
※県内の在宅当番医は「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp