



お酒は楽しく、程よく、健康に

11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。お酒は身近なものです、その人の年齢、性別、体質などの違いによって及ぼす影響は異なります。自分に合った飲酒量を心がけるとともに、飲み方にも工夫して、適切に付き合っていきましょう。

まずは知ろう!適正飲酒量

厚生労働省は、節度ある適度な飲酒を1日平均純アルコールで20g程度(2ドリンク)と定めています。「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、「飲酒量は純アルコール量(グラム)で把握すること」「飲酒量が少ないほど、飲酒による健康リスクは少なくなる」となどが示されました。

純アルコール
20g相当の
お酒の目安



ビール(5%)
1本(500ml)



酎ハイ(7%)
1本(350ml)



焼酎(25%)
1杯(100ml)

福岡県では男性が7人に1人、女性が11人に1人、生活習慣病のリスクを高める飲み方をしているといわれています(令和4年度福岡県民健康づくり調査)。過度な飲酒はアルコール依存症を引き起こすことも…。

適正飲酒 3原則



1 適正飲酒量を守る

1日2ドリンク(純アルコール量20g)以下が目安

2 休肝日を作る

週2回の休肝日が目安

3 食べながら飲む

お酒の吸収速度が遅くなり、急性アルコール中毒の予防に。

出典:福岡県庁ホームページ「知ってほしい!お酒と健康について」

お酒の悩みで困った時の相談窓口

- 福岡県精神保健福祉センター (Tel.092-582-7500)
- 福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 (Tel.72-2176)

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。岡こども家庭センター (Tel. 64-1520)



らいが
佐藤 琥鷲ちゃん
(瀬高町)



みお
藤岡 滯央ちゃん
(瀬高町)



ゆうしん
堀口 結新ちゃん
(瀬高町)



せな
嶋 星七ちゃん
(山川町)



なぎと
近藤 皿翔ちゃん
(瀬高町)



さくた
那須 朔太ちゃん
(高田町)



うた
栗原 侑汰ちゃん
(瀬高町)



かいり
荒木 海凜ちゃん
(瀬高町)

12月の休日当番医

市ホームページ



12月1日(日)			
内科	くさかべまき内科クリニック	(大)	41-6036
	大牟田中央病院	(大)	53-5111
	梶原クリニック	(大)	56-4818
小児科・内科	幾嶋医院	(柳)	73-3411
小児科	原循環器科内科医院	(大)	57-3301
外科	大牟田中央病院	(大)	53-5111
	ヨコクラ病院	(み)	22-5811
	星子医院	(柳)	72-0123
眼科	諸岡眼科医院	(大)	51-9100
歯科	山下歯科クリニック	(大)	55-0200

12月8日(日)			
内科	えだみつクリニック	(大)	52-8746
	吉岡クリニック	(大)	43-6027
	済生会大牟田病院	(大)	53-2488
	やながわクリニック	(柳)	73-8755
	一般財団 柳川病院	(柳)	72-6171
	辻クリニック	(大)	55-2481
外科	大牟田天領病院	(大)	54-8482
	済生会大牟田病院	(大)	53-2488
	森田皮膚科医院	(柳)	74-3425
	星子ひさし整形外科	(柳)	74-5566
眼科	小野眼科医院	(大)	52-7705
歯科	杉野歯科	(大)	51-8350

12月15日(日)			
内科	井上内科クリニック	(大)	52-4602
	松岡医院	(大)	53-3838
	ヨコクラ病院	(み)	22-5811
	川口内科医院	(柳)	73-2007
小児科	中山内科・小児科医院	(大)	58-0025
外科	えだみつ整形外科・リウマチ科	(大)	41-2200
	ヨコクラ病院	(み)	22-5811
	大城医院	(柳)	73-2427
眼科	向坂眼科医院	(大)	52-5560
歯科	ますだあつこ歯科クリニック	(大)	41-5555

12月22日(日)			
内科	向坂内科クリニック	(大)	51-7585
	升永医院	(大)	52-3798
	杉循環器科内科病院	(大)	56-1119
	甲斐病院	(柳)	73-1217
小児科・内科	金子病院	(柳)	73-3407
小児科	坂西医院	内科・小児科	(大) 52-2025
	落合脳神経外科医院	(大)	41-3711
	永田整形外科病院	(大)	53-3879
	渡辺医院	(み)	63-2911
	産科・婦人科みたむらクリニック	(柳)	74-2020
眼科	塩谷眼科医院	(大)	52-5494
歯科	よしだ歯科	(大)	58-4618

※県内の在宅当番医は右のQRコードから「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。



12月29日(日)			
内科	二宮医院	(大)	50-0246
	米の山病院	(大)	51-3311
	まつなが内科クリニック	(柳)	72-5711
小児科	末吉小児科内科医院	(大)	59-8100
	米の山病院	(大)	51-3311
外科	米の山病院	(大)	51-3311
	ヨコクラ病院	(み)	22-5811
	こにし眼科	(柳)	75-4110
	ヤナガワ整形外科	(柳)	85-7455
眼科	米の山病院	(大)	51-3311
歯科	まつだ歯科	(大)	56-9191
	庄山歯科医院	(み)	62-3337

12月30日(月)			
内科	丸山内科呼吸器科医院	(大)	51-2395
	くさかべ病院	(大)	58-1234
	工藤内科	(み)	63-7711
	長田病院	(柳)	72-3501
小児科	友永医院	(大)	52-2523
	和田医院	(大)	55-1529
	津末医院	(柳)	72-2516
外科	ありあけクリニック	(大)	52-5245
	永田整形外科病院	(大)	53-3879
	みやまクリニック	(み)	67-7070
眼科	佐藤眼科	(大)	55-1100
歯科	井上歯科	(大)	58-5158
	大和まつふじ歯科クリニック	(柳)	76-5789

12月31日(火)			
内科	山下医院	(大)	52-5077
	南大牟田病院	(大)	57-2000
	わたなべ内科クリニック	(柳)	72-1636
小児科	平田小児科内科医院	(大)	52-4195
	江の浦医院	(み)	22-5050
	ありあけクリニック	(大)	52-5245
	ヨコクラ病院	(み)	22-5811
	龍外科医院	(柳)	72-2100
眼科	ひまわり眼科大牟田	(大)	32-8831
歯科	わだ歯科	(大)	57-5554
	やすまる歯科診療所	(み)	67-1782

当番医は変更・追加されることがあるため、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。

【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月29日～1月3日はお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。