

# 健康 里から づくりの

## エアロバイクで 健康づくり

エアロバイクによる有酸素運動は、肥満予防や健康の保持・増進に効果的で、ダイエットや持久力、脚力を鍛えたい方にぴったりです。消費カロリーや心拍数が表示されるので、自分のペースで無理なく運動を続けることができます。

現在、保健福祉総合センターには、5台のエアロバイクが設置されています。

町民の方であれば、無料で自由に使うことができます。

エアロバイクの使用を希望する方は、保健福祉総合センターへ、電話または来所により申し込みをしてください。

ただし、医療機関に受診中の方は、エアロバイクの使用について主治医の許可が必要です。

○場所：東庄町保健福祉総合センター

○利用できる日時：月～金曜日（祝祭日を除く）

午前9時～午後5時

※事前に予約が必要です。



問い合わせ

保健福祉総合センター内  
健康福祉課 保健衛生係

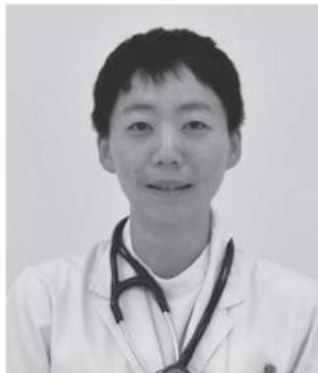
☎80-3300

☎79-0911（係直通）



皆さんはお酒を飲みますか。私はお酒が好きです。ビール、ワイン、酒、焼酎、ウイスキーも好きです。昨年は庭にある梅の実で梅酒を作りましたが、なかなか美味しくできました。お酒の良いところは、お酒があることで料理がさらに美味しくなったり、会話がはずみ、食卓や宴会が楽しくなったりすることです。適量のお酒は、心筋梗塞や脳梗塞などの病気のリスクを

## 適度な飲酒



国保東庄病院

柴田 和香 医師

下げるといふ報告もありません。ただし、飲み過ぎは避けませんね。一気に大量のお酒を飲むと、急性アルコール中毒になり、意識を失ってしまうことがあります。重症の場合は呼吸が止まったり、心臓が止まったりすることもあります。また、アルコールは肝臓で分解されますので、長年に渡り過度の飲酒を続けると、肝臓に負担がかかり、肝炎や肝

硬変になってしまいます。厚生労働省は「100%のアルコール10gを1ドリンク」として「1日平均、男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下」を適度な量の目安にしています。1ドリンク（純アルコール10g）のお酒とは次のようになります。あなたの飲酒量はいかがですか？

ビール・発泡酒・甘い果実酒 250 ml（中ビン0.5本）  
日本酒 90 ml（0.5合） 焼酎 50 ml 酎ハイ 175 ml（350 ml 缶0.5本） ウイスキー・ブランデー 30 ml（シングル1杯） ウイン 110 ml（ワイングラス1杯）

1日の平均飲酒量が、男性で3ドリンク以上、女性で2ドリンク以上の人は、減酒にチャレンジしましょう。

①自分の1日の飲酒量をチェックしましょう。  
②無理せずにできる範囲で減らす目標を決め、周囲に宣言しましょう。  
③毎日の飲酒量を記録しましょう。例えば、カレンダーに禁酒した日は○、目標以内で抑えた日は○、飲み過ぎた日は×とします。  
④結果をみて、○が多ければ自分を褒める。×が多ければ反省し、再度挑戦してください。×が多い場合は少し目標を下げて大丈夫です。

問い合わせ

東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

4/1~5/10

内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177