

休日当番医(2月)

4日(日)	備中整形外科(成羽町) ☎(42)4311
11日(日)	三村医院(巨瀬町) ☎(25)9010
12日(月)	成羽病院(成羽町) ☎(42)3111
18日(日)	池田医院(中間町) ☎(22)2244
25日(日)	野村医院(巨瀬町) ☎(25)0003
	仲田医院(落合町) ☎(22)0511
	高梁中央病院(南町) ☎(22)3636

※休日当番医が変更になる場合があります。受診前に電話でご確認ください。

☎高梁市消防本部 緊急情報ダイヤル ☎(21)0100

求人情報

職種	所在地	賃金月額
大型タンクローリー乗務員	津川町	250,000円~320,000円
介護支援専門員	高倉町	207,000円~237,000円
営業	川端町	200,000円~240,000円
自動車整備士及びロードサービス	鉄砲町	200,000円~250,000円
畜産担当者	中原町	250,000円~350,000円
受付・医療事務	落合町	162,200円~200,700円
検査(事務を含む)	落合町	時給860円
事務全般及び送迎業務(パート)	横町	時給800円
介護支援専門員(パート)	成羽町	時給1,200円~1,300円
歯科医院受付事務・助手(パート)	備中町	時給850円~1,000円

※詳しくはハローワークインターネットサービス www.hellowork.go.jp をご覧ください。

☎ハローワーク高梁 ☎(22)2291



高梁ゆかりの日本画展
1/27(土)~3/11(日)
※市内在住の小中学生が学校休業日に入館するときは無料/市内在住で65歳以上の人は無料/障害者手帳をお持ちの人と介助者1人は無料
休館日 火曜日
☎高梁市歴史美術館 ☎(21)0180

健康・福祉
シニアのための健康教室
吉備国際大学臨床動作学の教員と大学院生が、心理療法としての動作法を用いた心と体のリフレッシュをお手伝いします。肩こり・腰痛・膝の痛み・姿勢が悪いといわれる・ストレッチがたまっているなどの悩みを改善しましょう。
日時 2月9日(金)午前10時~正午
場所 吉備国際大学13号館2階
対象 シニアおよび動作法に興味のある人(定員15人・先着)
料金 1回1000円
申し込み 1月31日(水)まで
☎吉備国際大学心理相談室 ☎(22)9033

インフルエンザ予防接種費用助成期間延長
1歳~小学6年生までと65歳以上の人对するインフルエンザ予防接種費用の助成を、例年1月未まで行っていますが、本年度はワクチンの供給が遅れているため、助成期間を3月末まで延長します。
期間 平成30年3月31日(土)まで
☎健康づくり課 ☎(21)0228

文化
消費生活展
市内の消費者団体による消費者被害防止の啓発やエコ活動の展示会で
第8回高梁歴史いろは塾
テーマ「高梁川流域の画人たち」
近世絵画を中心に
日時 2月24日(土)午前10時~正午
場所 高梁市文化交流館講座室
講師 前田興さん(倉敷市美術館主幹)
申し込み 2月16日(金)までに総合戦略課、または社会教育課へお申し

す。また、リサイクル作品の展示や手作り品の即売を行います。
日時 2月21日(水)午前10時~午後2時30分
場所 ポルカ天満屋ハピータウン1階セントラルコート
☎市民課 ☎(21)0254
高梁ゆかりの日本画展
幕末、備中松山藩には御用絵師として仕えていた狩野素朴をはじめ、多くの絵師が活躍していました。本展では、初公開となる狩野素朴の天井絵や、間野凸溪の作品を中心に、幕末から明治にかけての作品約40点を展示します。
会期 1月27日(土)~3月11日(日)
場所 高梁市歴史美術館
開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
入館料 大人300円/小中学生150円
※市内在住の小中学生が学校休業日に入館するときは無料/市内在住で65歳以上の人は無料/障害者手帳をお持ちの人と介助者1人は無料
休館日 火曜日
☎高梁市歴史美術館 ☎(21)0180



健康づくり応援通信 ⑨

☎健康づくり課 ☎(21)0228

アルコールが身体に与える影響について

アルコールが身体に与える影響についてあなたは考えたことがありますか？ お酒には、楽しい気分になったり、コミュニケーションが潤滑になるといった長所があります。しかし、適量を超えると理性を弱めたり、身体面・社会面・精神面に悪影響を与えるといった短所もあります。お酒との付き合い方について考えてみましょう。



笹部恭子保健師 (健康づくり課)

アルコールの影響

身体的影響: さまざまな病気の原因
精神的影響: うつ・自殺・アルコール依存症
社会的影響: 飲酒運転・DV・虐待

一般的な適量とはどのくらい？

純アルコール 20g 程度!
計算式: 飲酒量(ml) × 度数 / 100 × 0.8
例えば...
・ビール5%の中瓶1本(500ml)だと20g
・日本酒15%を1合(180ml)だと22g

アルコールと睡眠について

お酒は寝つきを良くしますが、徐々に眠りを壊します。深い眠りが減り、浅い眠りが増えるので、寝つきが悪い人は自分だけで解決しようとせず、医療機関を受診するのも一つの手段です。

酒害相談~お酒の問題で困っていませんか~

お酒をやめられない人などを対象に、専門医と相談員(岡山県断酒新生会)による個別相談を実施します。
日時: 2月9日(金) 午後2時30分~4時30分
会場: 高梁地域事務所(備北保健所1階)
申込方法: 2月8日(木)午後5時までに備北保健所へお申し込みください。
☎備北保健所 備北保健課 ☎(21)2836

アルコールは多くの病気に影響します

- 脳への影響**
 - ・脳の萎縮
 - ・記憶力低下
 - ・認知機能低下
- 血管・循環器障害**
 - ・高血圧
 - ・心筋梗塞
 - ・不整脈
- 肝臓障害**
 - ・脂肪肝
 - ・アルコール性肝炎
 - ・肝硬変
- 消化管障害**
 - ・胃炎
 - ・食道がん
- 代謝異常**
 - ・糖尿病
 - ・痛風



アルコール依存症とは？

自分自身で飲酒をコントロールできない病気で、体質や飲酒習慣によって誰にでもなる可能性があります。回復はしますが、完治はしません。

飲酒チェックツール
スナッピーキャット
SNAPPY-CAT

あなたの飲酒の仕方を3分間で振り返ることができます。

SNAPPY-CATで検索してみてください。



スマートフォン用QRコード

参照/引用 ・NEWS & REPORTS 7月号(公益社団法人アルコール健康医学協会)
・岡山県精神科医療センター
・標準的な健診、保健指導プログラム(厚生労働省健康局)