



アルコールと上手に付き合う方法

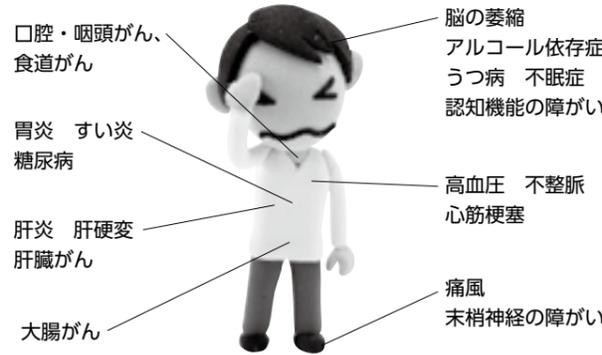
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

これから冬にかけて、お酒を飲む機会が増えます。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを円滑にしてくれるなど良いことありますが、飲み方を誤ると心にも体にも深刻な影響を与えます。

引き起こされる心身への影響

適度な飲酒量は1日の純アルコール量で20%です。60%以上は飲みすぎで、かなり危険です。適量を超えて飲み続けると病気になるリスクも高まります。

多量の飲酒は「生活習慣病」のもと!



アルコールの適量

いずれか一つが1日の適量です。健康な成人男性の場合の目安で、女性や高齢者はこれより少ない量が適量です。

- ビール 中ビン1本(500ml)
- 焼酎 約0.5合(100ml)
- 缶酎ハイ 1本(350ml)
- 清酒 1合(180ml)
- 発泡酒 ロング缶1本(500ml)
- ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ワイン グラス2杯(240ml)

■純アルコール量
お酒の量(ml) × 【アルコール度数(%) ÷ 100】 × 0.8

町特定健診の問診票によると、多量飲酒をする人の割合は国や県の割合よりも2倍以上多い現状でした。あなたの飲酒量は適量ですか。

多量飲酒をする町民は 県、国の割合より2倍以上

上手に付き合う10カ条

- ① 食べながら適量範囲でゆっくりと飲む速度が速いと血液中のアルコール濃度が急に高くなります。
- ② アルコール度数の強い酒は薄める、口腔がん、咽頭がん、食道がんなどの原因になります。
- ③ だらだら長い時間飲み続けると長い時間飲み続けると多量飲酒につながります。
- ④ 談笑しながら楽しく飲む適量のお酒は楽しい気持ちを増加させ、ストレスを緩和させます。
- ⑤ 無理強い・一気飲みはしない急性アルコール中毒から死にもつながる可能性があります。
- ⑥ 週に2日は休肝日連日の飲酒は肝臓が休む暇がなく、機能低下を招きます。
- ⑦ お酒と一緒に薬を飲まない一緒に飲むと薬の作用がなくなったり強くあらわれたりします。
- ⑧ 飲酒後は運動・入浴を控える予期せぬ事故や心臓発作、脳卒中の危険性があります。
- ⑨ 妊娠中・授乳期の飲酒は厳禁赤ちゃんの脳や体の発育が遅れたり、低体重児で生まれたりします。
- ⑩ 肝臓などの定期検診を忘れずに健康を定期的に確認しましょう。

体にやさしいおつまみのススメ

飲むときは食べながら

おつまみを食べると、胃腸の粘膜が保護され、胃を荒らすことが少なくなります。おつまみを工夫することで、摂取エネルギーも抑えられます。まず野菜でビタミンや食物繊維を取り、その後たんぱく質を取る方法がおすすめです。ただし、食べ過ぎ、飲み過ぎは禁物です。

- 枝豆 アルコールの分解を助ける。ビタミンB1やCが豊富で低エネルギー
- 野菜の煮つけ・海藻サラダ ビタミン類が豊富
- 冷やっこ 肝臓の再生を助け、必須アミノ酸やたんぱく質が豊富
- 焼鳥 低脂肪、高たんぱく質。ビタミンAも豊富
- 刺身 タウリンが豊富でアルコールの分解を助ける



お口のケアで元気を保つ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

口の健康のために、フッ化物塗布やフッ化物洗口、歯周疾患検診をしています。対象者はこの機会に虫歯予防と歯周病予防に役立ててみましょう。

フッ化物洗口 対象者
保育園・幼稚園年長児、小学生

フッ化物塗布・フッ化物洗口

健康な歯を持ち続けてもらうために、フッ化物塗布とフッ化物洗口を実施しています。

フッ化物塗布 対象者
1歳6か月児健診を受診した人、満2歳児

※1歳6か月児健診の時に希望者へフッ化物塗布カードを配布します。2歳から3歳の誕生日の前日まで3回無料で受けられます。

歯周病予防で健康力アップ

歯周疾患は、歯こうや歯石が原因で、歯肉に腫れや出血が起こり、歯肉がやせ、歯が動いたり抜けたりする生活習慣病です。自覚症状が少ないため、気付かないうちに進行します。そのため、予防には専門家による定期的なチェックが重要です。

歯周疾患検診

まだ受診していない人はこの機会に受診してみませんか。

- 実施期限 12月末
- 対象者 満40歳、50歳、60歳、70歳の町民(平成28年3月末現在)
※対象者には通知しています。
- 内容 問診、歯と歯肉の検診など
- 自己負担額 700円
- ※検査後の治療費は、別途料金がかかります。
- 実施場所 指定医療機関



◎検診実績

昨年度の検診受診率は7.5%と低く、そのうち9割が治療の必要な人でした。治療が必要になる前に定期的に歯や口の状態を確認しましょう。



レントゲン(肺がん・結核)検診

11月2日(月)~11月11日(水)(土・日・祝日を除く)、レントゲン車が町内を巡回します。対象者は、今年度レントゲン検診を受けていない満65歳以上(平成28年3月31日現在)の人です。事前に対象者へ受診票をお送りしています。都合の良い会場で受診してください。※対象者で受診票が届かなかった人は、お問い合わせください。

期日	時間	場所	期日	時間	場所
11/2 (月)	9:30~10:10	上津久礼公民館	11/6 (金)	9:30~10:30	東部町民センター
	10:30~11:00	下津久礼公民館		10:50~11:10	津留公民館
	13:30~14:00	青葉台集会所		13:30~13:50	新川一男様方(川久保)
	14:15~14:35	東ヶ丘公民館		14:10~14:30	旧JA久保田支所ガソリンスタンド跡
	14:55~15:25	白鈴公民館(新山)			
11/4 (水)	9:30~9:50	井口地区農業研修センター	11/9 (月)	9:30~9:50	JA農機車輛センター前(駅前)
	10:00~10:30	辛川地区農事集会所		10:10~10:40	和田産業駐車場(新町)
	10:50~11:10	古川美智代様方(道明)		11:10~11:30	鉄砲小路公民館
	13:30~13:50	戸次公民館前		13:30~13:40	沖野公民館
	14:00~14:20	馬場楠消防倉庫前		14:30~15:00	光の森町民センター
	14:40~15:00	曲手公民館前		11/10 (火)	9:30~10:30
11/5 (木)	9:30~9:50	中尾公民館	11:10~11:30		花立コミュニティセンター
	10:00~10:20	南方地区農事研修センター	13:30~14:00		西部町民センター
	10:30~10:50	光団地集会所	11/11 (水)	9:30~10:30	菊陽町中央公民館
	13:30~13:50	高木正敏様方(古閑原)		11:00~11:30	馬場公民館
	14:00~14:20	坂本建設駐車場(入道水)		13:30~14:30	武蔵ヶ丘コミュニティセンター
14:30~14:50	柳水公民館	15:00~15:20	向陽台集会所		

■問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912