

保健センター
だより

アルコールと上手なお付き合い

町では、お酒を飲む頻度が「毎日」・「時々」と回答する方の割合が男性66.0%、女性36.1%と愛知県の平均（男性65.6%、女性32.4%）より高く、飲酒率が高い状況です（平成26年度特定健診・特定保健指導情報データより）。

適正な飲酒量は、一般に1日当たり純アルコール量20gと言われています。これは、ビール（中瓶）1本、日本酒1合、焼酎0.6合などに相当します。

また、次の人は、これより飲酒量を少なくするべきであるといわれています。

- ・「飲めない体質」の人
ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で顔が赤くなる、気分が悪くなるなどの症状がある人は、そうでない人に比べて有毒なアセトアルデヒドが体内にたまり、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。
- ・女性
一般に女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅いと言われています。
- ・65歳以上の高齢者
アルコールの分解が遅くなることや、血中濃度が高くな

いにもかわらず酔い方がひどくなると言われています。

- ・薬を服薬している人
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。
- ・妊娠・授乳中の人
妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

健康を守るための飲酒チェックリストを掲載します。ご自分やご家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

飲酒チェックリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲酒は1日平均20g以下 | <input type="checkbox"/> 週に2日は休肝日 |
| <input type="checkbox"/> 女性・高齢者は少なめに | <input type="checkbox"/> 薬の服薬中は飲まない |
| <input type="checkbox"/> 「飲めない体質」の人は少なめに | <input type="checkbox"/> 入浴・運動・仕事前は飲まない |
| <input type="checkbox"/> 食事と一緒にゆっくりと飲む | <input type="checkbox"/> 妊娠・授乳中は飲まない |
| <input type="checkbox"/> 寝酒はしない | <input type="checkbox"/> 定期的に健康診断を受ける |

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 予約不要	毎週月曜日(1月1日を除く)、1月4日(木) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者：妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	妊婦相談 要予約	毎週月曜日(1月1日を除く) 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者：母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物：母子手帳
	ニューファミリー教室 要予約	12月6日(水) 午前10時～午前11時30分	「妊娠中の生活について」 対象者：妊婦 持ち物：母子手帳
乳幼児	あかちゃん相談 要予約	12月6日(水) 午後1時30分～午後2時30分受付	助産師による母乳相談、保健師による相談 対象者：生後4か月までの乳児と保護者 持ち物：母子手帳、タオル2枚(母乳相談希望の方のみ)
	こども健康相談 要予約	12月5日(火)、12月20日(水) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
	あかちゃん広場 要予約	12月21日(木) 午前10時～午前11時30分	「お口の話」 講師：歯科衛生士 対象者：生後4か月から12か月までの乳児と保護者
乳幼児健診	3か月児健診	12月19日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成29年8月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	10か月児健診	12月12日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成29年2月～平成29年3月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	1歳6か月児健診	12月7日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成28年5月～平成28年6月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート

○予防接種

	ワクチン名	日時	対象者	接種方法	指定医療機関
乳児	B C G集団接種 要予約	12月19日(火) 午後1時～午後2時受付	生後5か月～8か月(1歳未満まで接種可)	持ち物：母子手帳、予約票、体温計	保健センター
妊娠希望の方	風しん予防接種 要予約	平成30年3月31日(土)まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	医療機関にご予約の上、お出かけください。 費用：無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関
高齢者の方	高齢者インフルエンザ予防接種	平成30年1月31日(水)まで	満65歳以上の方、満60歳～64歳までで身体障害者手帳1級をお持ちの方か、それに準ずる方	医療機関にご予約の上、お出かけください。 費用：1,000円 ※接種は期間中に1回のみです。 ※予約票は指定医療機関、保健センターで配布します。	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関