キラリ 健康ナビ

保健センター　TEL. 28-3150
地域包括支援センター　TEL. 28-0932

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69.9％、女性35.4％と愛知県の平均(男性66.2％、女性32％)より高く、飲酒率が高い状況です(平成25年度特定健診・特定保健指導情報データより)。

飲酒は、上手に付き合えば心身の健康のために良い効果をもたらします。しかし、大量に飲み続けることで、アルコール依存症や肝機能障害などさまざまな病気の引き金となります。

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、ワイングラス1.5杯と言われています。女性や高齢者の場合は少量でも肝機能障害になりやすいため、この基準より少なくすることが望ましいと言われています。

また、休肝日を決めることも重要です。毎日飲酒を続けることで、肝臓がアルコールを分解するために働き続け疲労していき、肝機能障害を引き起こす危険性が高くなります。週に2回は休肝日を設けることで肝臓を休ませ、適正飲酒を心がけましょう。

○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4日(水) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談　対象：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		ニューファミリー教室 要予約	12月7日(水) 午前10時～午前11時30分	「お産のイメージトレーニング、先輩ママとの交流会」 対象：妊婦 持ち物：母子手帳
乳幼児	相談・広場	こども健康相談 要予約	12月6日(火) 12月21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：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
乳幼児	相談・広場	あかちゃん広場 要予約	12月7日(水) 午前10時～午前11時	講演「親子で遊ぼう！」 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	乳幼児健診	3か月児健診	12月20日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成28年8月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
乳幼児	乳幼児健診	10か月児健診	12月13日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成28年2月～平成28年3月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
乳幼児	乳幼児健診	1歳6か月児健診	12月8日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成27年5月～平成27年6月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート

	事業名	と　き	対　象	接種方法	実施場所
乳児	BCG集団接種 要予約	12月20日(火) 午後1時～午後2時受付	生後5～8か月 （1歳未満まで可）	持ち物：母子手帳、予診票、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29年3月31日(金)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29年1月31日(火)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（自己負担1,000円）	医療機関にご予約の上、お出かけください。※接種は期間中に1回のみです。※予診票は指定医療機関、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

○成人の健康

	事業名	と　き	内　容
相談、健康づくり	成人健康相談 要予約	12月21日(水) 午後1時30分～午後2時30分	保健師による健康相談 対象：住民の方
相談、健康づくり	こころの健康相談 要予約	12月9日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象：住民の方
相談、健康づくり	とよやま健康マイレージ「まいか」交換	平成29年2月28日(火)まで ※土日祝日、年末年始除く 午前9時～午後5時	とよやま健康マイレージチャレンジシートと「まいか」カード(優待カード)を交換