

保健センターだより

アルコールとの付き合い方

飲酒に関連するがん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの健康問題は、飲酒量と比例して上昇することが分かっています。また、お酒の飲みすぎは、肝臓以外の消化器、神経、筋肉、循環器など全身のさまざまな臓器にも障害を引き起こす危険性があります。飲酒による健康被害を防ぐためには、適切な飲酒量を守ることが大切です。また、アルコールは依存性が高いため、週に2日は休肝日をもうけることで依存を予防することができます。

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、女性は男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

飲酒量の目安（純アルコール20gに相当する酒量）

ビール	ロング缶1本（500ml）
チューハイ（7%）	缶1本（350ml）
日本酒	1合（180ml）
焼酎（25度）	グラス1/2杯（100ml）
ワイン	グラス2杯弱（200ml）
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）

節度ある適度な飲酒量を守り、アルコールと上手に付き合いましょう。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容	
妊婦	母子手帳交付 要 予 約 不 要	毎週月曜日 （祝日の場合は翌日） 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（祝日を除く） 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4日（火） 午前10時～午前11時30分	「出産に向けた準備について～妊産婦のメンタルヘルス・産後の乳房ケアについて知ろう～」 対象者：妊婦 持ち物：母子手帳	
乳幼児	相談・広場	あかちゃん相談 要 予 約	12月19日（水） 午後1時30分～午後3時	助産師による母乳相談、保健師による相談 対象者：生後6か月までの乳児 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（水） 12月19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20日（木） 午前10時～午前11時30分	「お口の話」 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18日（火） 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成30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11日（火） 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成30年2月～平成30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13日（木） 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成29年5月～平成29年6月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート

○予防接種

	事業名	とき	対象者	接種方法	接種場所
妊娠希望の方	風しん予防接種 要 予 約	平成31年3月末まで	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