

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族	
元気教室	12月5日(金) 10:00~11:00, 11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
音楽クラブ	12月4日(木) 10:00~11:00	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	12月19日(金) 10:00~12:30	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	12月9日(火) 14:00~15:00	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	
元気はつらつサロン	12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ	12月11日(木) 10:00~11:00	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	12月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火) 10:00~11:00	総合福祉センターひまわり		おおむね65歳以上の方 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 10:00~11:00	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		
	12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 10:00~11:00	東部学習等供用施設		
	12月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) 10:00~11:00	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

保健センターだより

アルコールのリスクを理解し、お酒と上手に付き合いましょう ～あなたの飲酒習慣はどうですか?～

年末年始は、飲酒の機会が増える時季です。

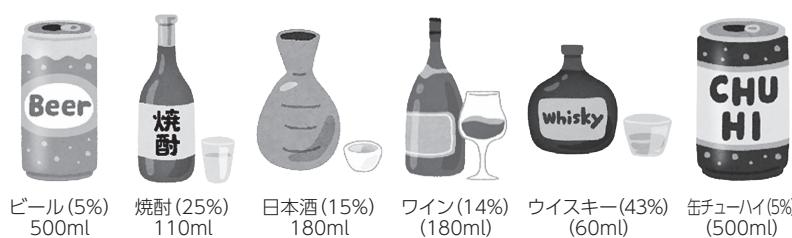
しかし、飲酒は適量を超えるとアルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等のリスクを高めるとされています。令和5年度に実施した生活習慣病実態調査では、豊山町で生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合が、男性17.2%、女性16.0%であり、10人に1人以上の方が生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしていました。

ご自身の飲酒習慣を振り返り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

節度ある飲酒量とはどれくらい??

純アルコール摂取量の適量は、男性で1日当たり約20g以下とされています。女性や65歳以上の方は、この半分(10g)程度が適量です。

【純アルコール量約20gの例】



厚生労働省アルコールウォッチ



飲んだお酒を選ぶと純アルコール量と分解時間のチェックができます。自分のアルコール摂取量をチェックしてみよう。

減酒に取組んでみよう。

飲酒量が多かった方は、お酒との付き合い方を見直し、さっそく今日の飲酒量を調整してみませんか?

【減酒のコツ】

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・週2~3日を目標に休肝日を設ける
- ・飲酒量を記録する
- ・純アルコール量を1週間単位で調整する

▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150