



健康が一番にや

健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

飲み過ぎ注意！アルコール！

適量のアルコールは楽しい気分
にさせ、コミュニケーションを促し
たり、動脈硬化を予防するなどの健
康にうれしい効果もあります。
その一方で、飲み過ぎによる健康
への影響が心配されます。

適量のお酒はこれくらい！

一日に飲むお酒の適量は、左の図
のとおりです。

アルコールの種類	適量の目安
ビール (アルコール度数5度)	中瓶 1本(500ml)
日本酒 (アルコール度数15度)	1合(180ml)
焼酎 (アルコール度数25度)	0.6合(110ml)
ウイスキー (アルコール度数43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン (アルコール度数14度)	グラス2杯(180ml)
缶チューハイ (アルコール度数5度)	1.5缶(520ml)

普段の飲酒量と比べてみて、適量
では足りないと感じる方は、飲酒量
が多い傾向にあるかもしれません。

図の適量はあくまでも目安です。
女性は男性と比較し体格が小さ
いので、肝臓も小さく、アルコール
分解能力が低いと言われています。
また、性別に関係なくアルコール
に弱い体質の人もいます。
示された適量にこだわらず、自分
の体質や体調を確認しながら飲酒
しましょう。

上手におつまみ選んでいますか

アルコールの吸収を緩やかにし
たり、胃への負担を減らしたりする
ためには、つまみながら飲酒するこ
とが大切です。

アルコールを分解する肝臓は、タ
ンパク質を必要とするため、タンパ
ク質が多い枝豆や豆腐、血糖上昇や
脂肪吸収を緩やかにしてくれる野
菜や海藻のサラダなどがおすすめ
です。

焼き鳥やチーズ、刺身や卵焼き等
もタンパク質は多いですが、塩分も
高いので食べすぎに注意しましよ
う。

また、お酒にもカロリーがあり、
たとえばビール500mlなら約
200kcalです。

たくさん飲酒をすると、カロリー
をたくさん摂取することになり、生
活習慣病のもととなる肥満のリス
クが上がりやすくなります。
ビールに合う揚げ物・炒め物はカ
ロリーも高いです。

アルコールから身体を守るため
に、おつまみの内容を見直してみま
しょう。

太っていないから大丈夫？

「私はメタボじゃないから生活習
慣病とは関係ない！」と思っている
方もいるかもしれません。

肥満でなくても、お酒を飲み過ぎ
ると、高血圧や脂質異常症などにな
ることがあります。

これらは症状が出づらく、自分で
気がつくのは難しいものです。しか
し、放置しておく、とどんどん進行
していきます。

また、アルコール度数の高いもの
は、のどや胃腸の粘膜などに強い刺
激を与えます。

それが積み重なると、食道がん・
口腔がん・喉頭がんなどの原因とな
ることもあります。

強いお酒は薄めて飲む・お水と交
互に飲むなどすると、アルコールの
摂取量を少なくすることができます。

将来の健康のために、日頃のお酒
の飲み方を工夫してみましましょう。

お酒でストレス解消？

飲み会はお酒の力もあって、普段
よりも楽しい気分になったり、話が
盛り上がったります。

しかし、ストレス解消をお酒だけ
に頼り、飲酒量が増えると、「アル
コール依存症の危険が高まります」。

多量に飲酒をする人が必ず依存
症になるわけではありませんが、日
頃の飲酒量には気を配り、運動や趣
味など、飲酒以外のストレス発散方
法を身につけましょう。

アルコール依存症の症状は、次の
ものが挙げられます。

- ① 飲酒のコントロールができなく
なり、飲酒してはいけない場面でも
飲酒したい気持ちになる。
 - ② 手の震え・発汗・イライラ感・睡眠
障害などの症状があらわれる。
 - ③ 健康問題の原因が飲酒とわかっ
ているのにやめられない。など
- 自分だけではなく、家族や周りの
人でアルコール依存症の傾向を感
じたら、治療が可能な精神科などの
受診を勧めましょう。

つくっていませんか？ 休肝日

アルコールは肝臓で分解される
ため、飲酒量が多い・飲酒の機会が
多い方は、肝臓に負担がかかってい
る可能性が高いです。

お酒を飲み過ぎると、肝臓に脂肪
がたまり、脂肪肝からはじまり、ア
ルコール性肝炎、肝硬変などの肝臓
病を引き起こします。

最低でも週に2日は休肝日をつ
くり、肝臓を休ませてあげましょう。

また、血液検査で肝臓の数値(γ
-GTP)を確認することができま
す。毎年検診を受け、自分の身体
のチェックをしましょう。



妊娠された方へ

妊娠届の提出は予約制です！

～妊娠がわかったらお電話ください～

町では、妊娠期から出産、子育て期の支援の第一歩として、妊娠届提出時に保健師から母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を発行しています。

ご不便をおかけしますが、母子保健サービス充実のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

<妊娠届の提出方法>

妊娠がわかったら早めに妊娠届を提出しましょう。

- ① 下記の予約先まで妊娠届提出の予約をする。(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)
- ② 予約日に妊娠届と妊婦アンケート(任意)を記入し提出する。
- ③ 地区担当保健師と妊婦面接し、母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を受け取る。

<他市町村から転入された方へ>

- ・日高町の妊婦一般健康診査受診券を発行します。
- ・日高町で妊娠届を提出していただく必要があるため、下記まで予約をしてください。
(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)

<妊娠届提出時の持ち物>

- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの。

<妊婦面接とは>

体調や妊娠に伴う心配ごとなど、個室で保健師が妊婦さんにお話をうかがうものです。30分程度かかりますので、お時間に余裕がある日に予約をしてください。

また、妊娠届を提出したときだけでなく、後日、妊娠中の経過を一緒に確認させていただくため 妊婦訪問をさせていただきます。

<予約・お問い合わせ先>

門別地区 日高町役場 健康増進課 保健師 電話 01456-2-6571

日高地区 日高総合支所 地域住民課 保健師 電話 01457-6-3173

※予約時に地区担当保健師が不在の場合は、後日担当保健師から折り返しご連絡いたします。

※4月1日から課の編成替えに伴い「健康増進課」から「子育て健康課」へ課名が変わります。

