

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

これから歓送迎会のシーズン！

適量のアルコールは楽しい気分になせ、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！

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)

一日に飲むお酒の適量は、右の図のとおりです。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。

お酒にもカロリーがあり、たとえばビール500mlなら約200キロカロリーです。たくさん飲酒すると、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ます。ビールに合う揚げ物・炒め物などは脂質やカロリーが多いため、食べ過ぎないように気をつけましょう。また、宴会のはじめは血糖上昇や脂肪吸収を緩やかにしてくれる野菜や海藻たっぷりのサラダを食べるなど、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よう。

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、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出来ます。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ないのにやめられない。
- 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、脂肪肝から始まり、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。毎年健診を受け、自分の身体のチェックをしましょう。

お酒や宴会の席は楽しいものですが、一方でアルコールが苦手な方、身体や業務の都合上飲めない方、治療中の方などもあります。それぞれの事情を理解し、これからのシーズン、楽しくお酒を飲みましょう。



風しん予防接種等費用の助成をしています！！

妊娠初期の妊婦さんが風しんにかかると、お腹の赤ちゃんに感染し、いろいろな奇形、その他の障がい(白内障、難聴など)にかかった赤ちゃんが生まれる可能性があります(先天性風しん症候群)。風しんワクチンはそれを防ぐワクチンです。

妊娠を考えている女性や、妊婦さんと同居している方は予防接種を受けて赤ちゃんを守りましょう！

【対象】

日高町に住所を有する方で、

- ①接種時点で満19歳以上50歳未満の女性
- ②妊婦の夫(年齢制限なし)

※母子手帳と、身分を証明できる物(運転免許証、健康保険証等)の持参が必要となります。

【助成額】

*風しん抗体価検査・・・・・・・・・・全額(1回分)

*風しん予防接種・・・・・・・・・・2,000円(1回分)

*麻しん風しん混合ワクチン・・・・4,000円(1回分)

※助成額を超えた分は自己負担となります。

また、各病院で金額が異なりますのでご注意ください。



【助成方法】

<指定医療機関で接種する場合>

医療機関が定める金額から、助成額を超えた額が自己負担になります。

<指定医療機関以外で接種する場合>

償還払いとなります。領収書、抗体価検査結果票、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を窓口で行ってください。

【お申し込み】

予約制ですので、下記指定医療機関へ事前に申し込んでください。

指定医療機関	電話番号	受付時間
門別国保病院	01456-2-5311	月～金 8:30～11:30 13:00～16:00
富川国保診療所	01456-2-0340	月～金 8:30～11:30 13:00～16:00
日高国保診療所	01457-6-2155	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15

(※ワクチンは予約して頂いてから取り寄せとなる場合があります。)

【助成期間】

平成29年4月1日～平成30年3月31日

【償還払い受付窓口】

日高町役場 健康増進課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所 地域住民課

※対象にならない方は、これまで通り全額自己負担となります。

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話01457-6-3173