

ヘルシーナの健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

お酒は楽しく 節度を持って

夏本番を迎え、ビールなどのおいしい季節になりました。しかし、おいしいからといって飲み過ぎは禁物です。楽しく飲むために、適量を守るように心がけましょう。

◆お酒と上手に付き合いましょ

お酒は飲み方によって「百薬の長」にも「百厄の長」にもなります。適量のアルコールは血液の流れを良くしたり、動脈硬化予防に有効なHDL(善玉)コレステロールを増やす効果もあります。反対に、過度の飲酒は急性アルコール中毒を引き起こすことがあります。また、長年毎日のように飲み続けるとアルコール依存症や肝機能障害を発症する危険性があります。

適正飲酒の10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲む
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

◆アルコールの適量を知ろう

日本人の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。これはあくまで目安であり、女性や高齢者の場合は、半分量程度の約10gが適量です。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量 (1日平均純アルコール20g以内)		
日本酒 1合(180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g	ビール 中瓶1本(500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g	ウイスキー等 ダブル(60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g
焼酎 0.5合(90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g	ワイン 2杯(240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g	

◆未成年の飲酒は厳禁!

未成年者の飲酒は、アルコール依存症になりやすく、脳の前頭葉の萎縮や骨の成長、生殖機能の発達が遅れなどを引き起こすと言われていいます。夏休み中、友だちとの楽しい集まりが、未成年の飲酒の始まりにならないよう、しっかりと周りの大人が注意しましょう。

◆妊娠中や授乳期の女性も注意!

妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児や赤ちゃんの発育障害、知的障害などを引き起こす危険性があります。赤ちゃんの健やかな成長のために禁酒しましょう。

身体にやさしいお酒の飲み方を心がけ、飲み過ぎに注意しながら、適量の飲酒で楽しいひとときを過ごしましょう。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (育児体験コース)	9月 7日(土) 8:50~9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室(前期)	9月 11日(水) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室(後期)	9月 10日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	8~11か月の第1子とその保護者 ※予約制(定員16組) 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	9月 2日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6か月まで(原則1回)
	9月 13日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30~17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所 ☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
8月4日(日)	津金医院	☎33局0222	9月1日(日)	藤岡医院	☎32局1515
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		まち眼科	☎22局2710
	ふくしま歯科医院	☎37局1182		金田歯科医院	☎24局1800
8月11日(日)	國見医院	☎22局0756	9月8日(日)	富永医院	☎23局1316
	赤石歯科クリニック	☎23局7300		ふくい眼科	☎22局5878
8月18日(日)	朽名医院	☎33局0162	9月15日(日)	田原歯科クリニック	☎23局1626
	山内歯科医院	☎23局1525		岡田医院	☎37局0001
8月25日(日)	第2国見医院	☎23局2302	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184	
	清栄歯科クリニック	☎33局0657			

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ● ☎22局2131