

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

「アルコールによる健康障害」の予防

お酒は、百薬の長ともいわれ、生活に豊かさや潤いを与えますが、不適切な飲酒は、アルコール健康障害を起こすだけでなく、その家族にも深刻な影響を及ぼします。

アルコール健康障害とは、アルコール依存症や多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒などの不適切な飲酒の影響による心身の健康障害をいいます。

心身の健康障害には、肝臓病・すい臓などの臓器障害、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん、脳卒中・急性アルコール中毒、アルコール依存症、うつ、自殺、認知症などの疾患があります。

◆日本の飲酒の状況

多量飲酒者(60g以上飲酒する者)は、日本全国で980万人、アルコー

ル依存症は、294万人います(25厚生労働省研究班調査)。

◆アルコールによる健康障害の予防

・節度ある適切な飲酒の量を守る
国の健康づくり推進計画である健康日本21計画

では、適切な飲酒の量を、1日純アルコールで20g、日本酒なら1合、焼酎0・6合、ビールなら500ml程度といっています。



・空腹をさげ、枝豆などの高たんぱくなおつまみを一緒に摂る

・週に2日は休肝日とする

・お酒と薬は一緒に飲まない

・妊娠中と授乳期は飲酒をしない

・他の人にお酒を無理強いしない

・飲酒したら、運転しない

・未成年者に飲酒をさせない

◆**酒害相談窓口**
飲酒による問題は、1人で抱えずに相談機関を利用しましょう。

・愛知県精神保健福祉センター
☎(052)962局5377

・豊川保健所
☎(0533)86局3626
・NPO法人愛知県断酒連合会
☎(052)824局1567

●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
離乳食教室(前期)	2月10日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	2月18日(水) 9:50~10:00	あつみライフランド	
育児相談	2月13日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	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カ月まで(原則1回)
	2月 2日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	

※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
1月1日(木・祝)	北山クリニック	☎23局3946	1月25日(日)	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	おおかわ歯科	☎22局4182		赤石歯科クリニック	☎23局7300
1月2日(金)	川瀬医院	☎35局1511	2月1日(日)	河合医院	☎22局6133
	惣ト歯科医院	☎45局2066		金田歯科医院	☎24局1800
1月3日(土)	永井医院	☎22局0227	2月8日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	花井歯科医院	☎23局1661		田原歯科クリニック	☎23局1626
1月4日(日)	岡田医院	☎37局0001	2月11日(水・祝)	昭和医院	☎32局3749
	清栄歯科クリニック	☎33局0657		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
1月11日(日)	富永医院	☎23局1316	2月15日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
1月12日(月・祝)	森下歯科医院	☎32局2700	仲谷歯科	☎23局2327	
	ふれあいばし診療所	☎29局2500			
1月18日(日)	ふくしま歯科医院	☎37局1182			
	あつみメディカルクリニック	☎24局2322			
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700			
	山内歯科医院	☎23局1525			

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 瀧美病院☎22局2131