

ほけん通信



お酒は楽しく身体にやさしく

健康課

市役所内
☎ 23局3515
あつみライフランド
☎ 33局0386

年末年始はお酒を飲む機会が増える時期です。適量の飲酒で楽しいひとときを過ごしたいですね。

※お酒の量や未成年の飲酒に注意

昨年度行った「健康たけら21計画」の中間評価によると、壮年期男性で多量に飲酒をする人が増加していました。多量の飲酒はアルコール依存症や肝障害、高血圧、痛風などの生活習慣病の原因になるなど、身体の負担が大きくなります。

また、未成年のうちにアルコールを飲んだことがあると答えた人が、約4割に達していました。酒類メー

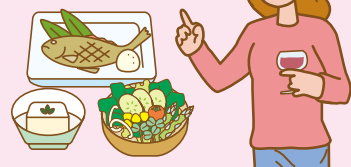
適量のアルコール量

- ・ビール中びん1本
- ・日本酒1合
- ・ワイングラス2杯
- ・焼酎1/2合



身体にやさしいお酒の飲み方

- 1 楽しくゆっくりと
- 2 野菜やたんぱく質を含む料理と一緒に
- 3 適量で
- 4 週2日は休肝日を



カーの調査によると、飲酒の機会は冠婚葬祭や家族との食事が多いということが分かっています。年末年始の楽しい集まりが、未成年の飲酒の始まりにならないよう、周りの大人が注意しましょう。

◆女性の飲酒もご注意を
女性の飲酒率が急上昇しています。テレビCMでは若い女性が格好良くお酒を飲んでいきますね。でも油断大敵！女性は男性の半分の量や期間で、アルコール依存症や肝障害になる恐れがあり、乳がんの発症リスクも高くなります。また、妊娠中や授乳期に飲酒すると、胎盤や母乳を通じてアルコールが移行し、赤ちゃんがお酒を飲んでしまうこととなります。赤ちゃんの健やかな成長（特に脳）のために注意しましょう。無理をせず楽しく、身体にやさしくお酒とおつきあいたいですね。

●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
ババママスクール （育児体験コース）	1月 8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	1月12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
	1月19日（水）9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	1月14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）
	1月17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
12月5日（日）	宮木内科	☎23局0232	12月26日（日）	北山クリニック	☎23局3946
	岡田医院	☎37局0001		朽名医院	☎33局0162
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477		木村歯科医院	☎22局0404
12月12日（日）	ふれあいばし診療所	☎29局2500	12月31日（金）	第2国見医院	☎23局2302
	丸山医院	☎33局0313		山本医院	☎45局2203
	伊藤歯科医院	☎22局1104	かわせ小児科	☎22局1230	
12月19日（日）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322	1月1日（土・祝）	渡会医院	☎45局2516
	川瀬医院	☎35局1511		なかた歯科	☎23局1162
	きまた眼科	☎23局1092	1月2日（日）	河合医院	☎22局6133
	佐野歯科医院	☎22局0685		津金医院	☎33局0222
12月23日（木・祝）	菜の花内科クリニック	☎22局7777	1月3日（月）	おおかわ歯科	☎22局4182
	昭和医院	☎32局3749		国見医院	☎22局0756
	かわい歯科	☎24局0080		丸山医院	☎33局0313

診療時間 医科☎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