

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくらう

お酒と上手に付き合おう

これから忘年会や新年会など、飲酒の機会が増える時期です。お酒は飲み方によって、心と体の健康への影響や社会的な問題につながることもあります。適切な飲み方を知り、健康的にお酒を楽しみましょう。

お酒の飲み方は適切ですか

適度な飲酒は、緊張感を和らげたり、人間関係を円滑にしたりと良い面もあります。しかし、不適切な飲み方(図1)は、肝臓をはじめとした臓器の健康障害や生活習慣病を引き起こすだけでなく、飲酒運転、アルコール依存症、不眠などの社会的・精神的問題につながります。

- お酒を飲む機会が多く、少しのつもりが大量に飲んでしまう。
- 二日酔いで仕事を休んだことや約束を守らなかったことがある。
- お酒を飲んでいる時間が長く、以前に比べ飲む量が増えた。
- お酒を飲んでいた間の記憶がないことがある。
- お酒を飲まないといらいらすることがある。
- 健康診断で肝機能の異常を指摘された。

(福岡県作成リーフレット より)

図1 不適切な飲み方セルフチェック

がるおそれがあるため、注意が必要です。

適度な飲酒のポイント

1日の飲酒量は純アルコール20グラムまで、女性や高齢者などは10グラム程度が適正といわれています(表1)。男性は40グラム以上、女性は20グラム以上摂取すると生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、60グラム以上摂取する多量飲酒者は、依存症になる可能性が高くなります。

健康のためには、次のことを心掛けることが大切です。
○ 自分のペースで楽しくゆっくり飲む

○ 料理やおつまみとあわせて飲む
○ 週に2日程度の休肝日をつくる

体内に残るアルコールに注意

アルコール5グラムを肝臓で分解するためには、約1時間かかることされています。ビール500ミリリットルでは、純アルコール量が



表1 純アルコール20gの目安

	量	度数
ビール	中びん1本(500ml)	5度
日本酒	1合(180ml)	15度
焼酎	0.6合(110ml)	25度
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	43度
ワイン	1/4本(180ml)	14度
缶酎ハイ	1.5本(520ml)	5度

純アルコール量(g)の計算式
飲酒量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × アルコール比重(0.8)

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日=9:00~16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター ☎ 282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間

○月~土曜日=18:00~22:00

○日祝日=17:00~22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間

○平日=19:00~翌朝7:00

○土曜日=正午~翌朝7:00

○日祝日=7:00~翌朝7:00

電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

こころとからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 1月19日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473

20グラムなので、4時間程度かかります。大量にお酒を飲んだときは、翌日も体内にアルコールが残っている可能性が高いため、飲酒運転などに注意しましょう。
お酒の飲み方が気になる人や量を減らせず悩んでいる人は、宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ 0940-36-2473 に相談してみてください。適度な飲酒で、より楽しくお酒と付き合いましょ。

健康づくり課 保健師 林久美子

無料で受けられます

予防接種を忘れずに

【麻しん (はしか)・風しん2期】

対象 平成 23 年 4 月 2 日～平成 24 年 4 月 1 日に生まれた人 (平成 30 年 4 月に小学 1 年生になる人)

接種期間 平成 30 年 3 月 31 日(出)まで

【二種混合 (ジフテリア、破傷風)】

対象 11 歳～12 歳の人 (13 歳の誕生日の前日まで)

※なるべく 11 歳のときに接種を受けてください

【日本脳炎】

対象

○第 1 期 (初回 2 回、追加 1 回)= 生後 6 カ月～7 歳 5 カ月の人

○第 2 期 (1 回)=9 歳～12 歳の人 (13 歳の誕生日の前日まで)

※平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれで、第 1 期・第 2 期の接種が済んでいない人は、20 歳未満まで接種できます。

※平成 19 年 4 月 2 日～平成 21 年 10 月 1 日生まれで、第 1 期の接種が済んでいない人は、9 歳～12 歳の間にも第 1 期を接種できます。

【すべて】

ところ 遠賀郡内、中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは健康づくり課に要相談。

※町内の指定医療機関は町公式ホームページに掲載しています

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課



みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。手洗いやうがいインフルエンザを予防し、かかったらマスクを身につけ、医療機関を受診しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
○爪は短く切っておきましょう
○時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

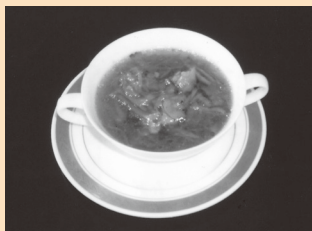
問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 305 ～腸を元気にする食事～

トマト風味の粕汁

2 人分の材料



○ソーセージ 4 本 ○じゃがいも 120g ○にんじん 40g ○玉ねぎ 80g ○セロリ 1/4 本 ○サラダ油 小さじ 1 ○トマトジュース 200cc ○水 120cc ○酒粕 35g ○白みそ 小さじ 1 と 1/3

作り方

- ①ソーセージは 3～4 等分に切る。じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・セロリは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を敷いて熱し、①を入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、トマトジュースと水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に酒粕と白みそを加えて火を通す。味が足りなければ、しょうゆを少量(分量外) 加えて味を調える。

1 人分の栄養価

エネルギー 189kcal、塩分 1.3g、タンパク質 7.6g、脂質 6.3g、食物繊維 3.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)