

### 健康づくり

健康相談を行っています

検診の結果などから生活改善を  
したいと思っている方、また、ご  
自身の健康管理について相談を希  
望される方の健康相談を行います。  
相談を希望される方は事前にお申  
し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康  
相談（血圧、腹囲、体重、体脂  
肪測定、尿検査、食事のチェッ  
クなど）

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）  
保健グループ（保健担当）  
☎25-3850

### 子育て情報

子育て支援センターの行  
事日程をお知らせします

●身体測定の日  
日時 9月8日(水)  
午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 身体測定・保健相談

※育児での不安や病気に関する  
不安など、気軽にご相談くだ  
さい。

持ち物 母子手帳

●びよびよママのティータイム  
日時 9月8日(水) 午後1時～  
場所 身体測定・親子遊び・母親  
交流

対象 平成22年5月～6月生まれ  
のお子さんとその保護者

持ち物 母子手帳

●親子ピクニック

日時 9月15日(水)

午前10時～11時30分

集合場所 レストハウス前

内容 レストハウス付近の散策

持ち物 お弁当・飲み物・敷物・  
着替え・ビニール袋など

対象 就学前のお子さんとその保  
護者

申込 子育て支援センターにお申  
し込みください。また、当日参  
加も受付します。

※雨天の場合は、子育て支援セン  
ター内で行います。



詳細

保健福祉課

保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

☎25-3192

## 正しく知って賢く飲もう お酒と健康

『酒は百薬の長』とも言われ、適量  
のお酒は快眠を誘い、ストレス解消に  
なるなどプラス効果が期待できます。  
しかし、度を越した飲酒が習慣化し、  
慢性的になると、肝臓障害や心臓病、  
高血圧、糖尿病など様々な疾患を招き、  
アルコール依存症の要因にもなりま  
す。お酒に強いからとか、若いから大  
丈夫と言う油断は禁物です。

アルコールは、胃、腸からそのまま  
の形で吸収され血中に入り肝臓で分  
解され、アセトアルデヒドになります。  
この有害物質がスムーズに処理され  
ない人は、赤くなったり気分が悪くな  
ります。お酒に弱い体質の人には無理  
強いはやめましょう。また女性はホル  
モンの関係で男性よりアルコール分  
解が遅いため注意が必要です。

胃の粘膜を保護するとともに吸収  
速度を緩和します。良質なタンパク質  
やビタミン類の豊富な食品をおつま  
みに。枝豆や冷や奴、ほうれん草のご  
まあえなどがおすすめです。



### ◆体にやさしい飲み方

① 楽しく飲む

やけ酒は飲みすぎのもと。雰囲気や  
会話を楽しみながら飲みましょう。

② マイペースでゆっくりと

ペースが速いとつい飲みすぎてし  
まいます。ゆっくり飲んだほうが肝臓  
への負担は少なくて済みます。

③ 食べながら飲む

胃の粘膜を保護するとともに吸収  
速度を緩和します。良質なタンパク質  
やビタミン類の豊富な食品をおつま  
みに。枝豆や冷や奴、ほうれん草のご  
まあえなどがおすすめです。

④ 週に2日は休肝日を

肝臓に負担をかけないよう飲まな  
い日を決めましょう。

⑤ 遅くても夜12時までに

お酒の代謝には時間がかかります。  
朝までアルコールが残らない程度を  
考えて早めにきりあげましょう。

⑥ 1年に1回は健診を

肝臓は沈黙の臓器です。早期発見の  
ために定期健診を受けましょう。

### お酒の適量はどのくらい？

●日本酒	1日1合
●ビール	中瓶1本(500ml)
●ウイスキー	ダブル1杯
●焼酎	0.5合
●ワイン	グラス2杯

※女性は約半量