



# みんなの 保健センター

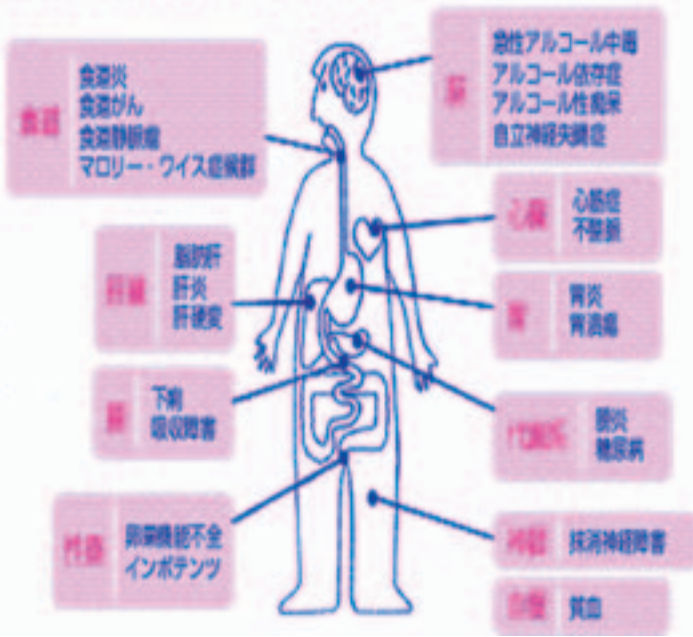
## 節度ある適度な 飲酒を守ろう

古来より「百薬の長」と称されるお酒・アルコールですが、これは適量を守ってのこと。過剰に飲酒するといろいろな病気の原因になってしまいます。

### ■飲みすぎが原因?

GTPはアルコールの飲みすぎの良い指標として知られています。平成15年度各市町村実施の基本健診の結果、GTPが異常高値(60以上)の人は、青森県内では18・8%(男21・3%、女17・5%)となっています。

### ●アルコールによって引き起こされる疾患



### 寝酒の害

寝つきが悪いので就寝前にちよつと一杯。寝酒をすると寝つきは多少良くなるかも知れませんが、睡眠の質は低下し、かえって睡眠障害を引き起こしやすくなります。また、寝酒の習慣化により、少量の飲酒では寝つきが良くなる効果が得られなくなり、だんだんと飲酒量が増えていく傾向があります。それが慢性的なお酒の飲みすぎにつながると抑うつ作用(なんとなく憂うつな気分になる)が現れたり、アルコール依存症へつながる危険があります。

### ■あなたは大丈夫?

お酒の量を減らさなければと感じたことがありますか? 他人にあなたの飲酒を注意されて、気に触ったことがありますか? 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか? 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか? 4項目中2つ以上当てはまる場合は、アルコール依存症が疑われます。

### ■「節度ある適度な飲酒」とは?

1日平均日本酒1合(純アルコール約20g)程度、1週間で7合以内です。これを超えると様々な病気を引き起こしやすくなります。

- ・純アルコール約20gを含む酒類と量の目安
- 日本酒：1合
- ビール：500ml
- ウイスキー：ダブル1杯
- ワイン：小さめのグラス2杯
- 焼酎(25%)：コップ半分弱

### ■あなたの健康を守るための飲酒ルール

- アルコールは1日20g程度に
- 女性、高齢者は少なめに
- すぐ赤くなる体質の人は少なめに
- たまに飲んでも大酒しない
- 食事といっしょにゆっくり
- 寝酒は控える
- 週に2日は飲まない
- 薬物治療中は飲まない
- 入浴、運動前は飲まない
- 妊娠、授乳中は飲まない
- アルコール依存症の人は生涯断酒
- 定期的に健診を

おいしく、楽しく、健康的にお酒を楽しむために、適量を守り、また、飲酒ルールを守りましょう!

## 健康づくりチャレンジャーに 登録しませんか!?

青森県では県民の健康を増進するために、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに参加し実践できる健康づくりチャレンジャー事業を展開しています。自分の日常生活を見直し、生活習慣を改善するために、健康づくりチャレンジャーとして登録してみませんか?

- 申込、問合せ先
- ・県庁保健衛生課
- (☎)017-734-9283
- hoken@gss.pref.aomori.jp
- ・中里保健センター
- ・小泊保健センター

健康づくりチャレンジャーとして登録されると県より実践記録表、実践報告書、情報誌等が送られます。また、研修会を希望された方には研修会のご案内があります。

# 平成18年度 結核・肺がん検診日程表

月 日	時 間	場 所	対象地区
9月25日 (月)	午前 9:00~ 9:30	老人福祉センター前	向町上、下
	9:40~ 10:00	尾別老人憩いの家前	尾別
	10:10~ 10:30	高寿荘前	上高根
	10:45~ 11:00	若宮保健福祉館前	若宮
	11:10~ 11:20	あけぼのセンター前	竹田
9月26日 (火)	午前 9:00~ 9:30	老人福祉センター前	全町
	9:40~ 10:10	中泊町役場前	派立上、中、下
	10:20~ 10:35	宮野沢研修センター前	宮野沢
	10:45~ 11:20	ベル前	五林、宮川、全町
9月27日 (水)	午前 9:00~ 9:30	老人福祉センター前	全町
	9:40~ 10:10	深寿荘前	深郷田上、下
	10:20~ 10:40	中里電業前	八幡
	10:50~ 11:05	給食センター前	二夕見
	11:15~ 11:25	大沢内集会所前	大沢内
9月28日 (木)	午前 9:00~ 9:15	工藤 久治宅付近	豊島
	9:25~ 9:45	武田出張所前	富野、上豊岡
	9:50~ 10:10	福寿荘前	芦野
	10:15~ 10:35	田茂木防災センター前	田茂木
	10:45~ 11:00	長寿荘前	長泥
	11:10~ 11:25	鶴寿荘前	下豊岡、福浦
9月29日 (金)	午前 9:00~ 9:20	旧今泉小学校前	今泉上、下
	9:30~ 9:40	昆布掛川橋付近	昆布掛地区
	9:50~ 10:10	内潟出張所前	薄市上、下
	10:20~ 10:40	工藤 義美宅付近	下高根
10月6日 (金)	午前 9:00~ 9:30	下前(田中理容店前)	下前上
	9:40~ 10:10	すくすくしたまえ館	下前中 浜
	10:25~ 10:45	漁火センター	浜町 入船
	10:50~ 11:30	小泊派立十文字前	小泊派立 上町 新町1
	11:40~ 12:00	高齢者福祉センター	花丘町 温泉町
	午後 1:00~ 1:40	小泊保健センター	新町1 新町2 若葉町
	1:50~ 2:00	赤石商店前	折戸

◎ 受診できる方 40歳以上の中泊町民(昭和42年4月1日以前に生まれた方)  
 ※ いずれの場所でも受診できますので、都合のよいところで受診ください。  
 なお、受診を申し込んだ方には、受診票を配布いたしますので検診日にご持参ください。

- 健康相談  
中里地域  
毎週月曜日午前9時~11時  
場所: 中里保健センター
- 小泊地区  
10月3日(火)  
午後1時~2時  
場所: 小泊保健センター
- 下前地区  
10月3日(火)  
午後3時~4時  
場所: すくすくしたまえ館
- 乳児健診  
中里地域 9月21日(木)  
対象: 17年9、11月生  
18年2、5月生  
場所: 中里保健センター
- 小泊地域  
9月27日(水)  
対象: 17年9月  
18年6月生  
場所: 小泊保健センター
- 1歳6カ月児健診  
9月14日(木)  
対象: 17年1、2、3月生  
場所: 中里保健センター
- 2歳6カ月児歯科健診  
10月4日(水)  
対象: 16年4、5、6月生  
場所: 中里保健センター
- ポリオ予防接種  
10月3日(火)  
場所: 中里保健センター
- 10月12日(木)  
場所: 小泊保健センター

