



実行しよう

節度ある 適度な 飲酒

家族や友人とお酒を飲む機会が多くなり、暴飲暴食になりやすい季節です。
アルコールの分解、栄養素を貯める、体内の毒素を無害化する肝臓をいたわりましょう。

1 適度な飲酒は、1日純アルコールで男性20g、女性10gです

(高齢者はこれよりも少なめに)

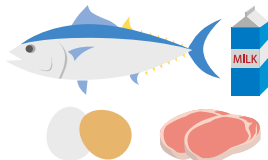
お酒の飲みすぎは、肝機能障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変)だけでなく、がんの誘発や肥満、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の悪化や依存症や認知症などの精神や脳への障害を招きます。

純アルコール量20gの目安						
種類	ビール	日本酒	焼酎	缶チューハイ	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	5%	15%	25%	5%	43%	14%
適量	中びん1本	1合	0.6合	1.5缶	ダブル1杯	1/4本
	500ml	180ml	約110ml	約520ml	60ml	約180ml

2 肝臓によい食べ物を食べよう

良質なたんぱく質は傷んだ肝細胞の再生を助け、ビタミンやミネラルは肝臓の働きを助ける成分が含まれているので、積極的に摂りましょう。

高たんぱく



肉・魚・卵・豆製品・乳製品

高ビタミン



野菜

低エネルギー



食べ過ぎや間食を控える

ご存知ですか?「非アルコール脂肪肝炎(NASH — ナッシュ —)」

過食や運動不足、糖分のとりすぎなど生活習慣を原因とする脂肪肝のことです。良好な経過をたどることが多いと考えられていましたが、このタイプの脂肪肝も肝硬変から肝臓がんへと進行することが明らかになりました。糖尿病や脂質異常症、高血圧症を併せ持つ人に多く、メタボリックシンドロームと関係が深いことがわかっています。

3 未成年者の飲酒を防止しよう

発育・発達の時期にお酒を飲むと、アルコールが健全な成長を妨げたり、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしたりします。



アルコールでお悩みの方はご相談ください

健康推進課(清洲庁舎) ☎052-400-2911(代表)

心の健康相談や断酒会などの自主グループの紹介を行っています。



《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成28年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入し、ご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差控えてください。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、健診等の日程や詳細が確認できますので、ご活用ください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	12月 3日(土)	春日保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊婦届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)が通知カード及び身分証明できるもの	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	12月 3日(土)	春日保健センター	午前9時45分～10時	妊婦と夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	12月12日(月)	新川保健センター	母乳 午前9時30分～10時50分 卒乳 午前11時10分～	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は12月5日(月)から	
乳幼児健康相談	12月12日(月)	新川保健センター	午前9時30分～10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	12月12日(月)	新川保健センター	実施時間 午前9時30分～11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	12月 9日(金)	清洲保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
乳幼児健診	4 か 月 児	12月 8日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	H28年8月生まれ
		12月15日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	12月 8日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年1月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印章をご持参し申請してください。
		1 歳 6 か 月 児	12月 5日(月)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分
12月19日(月)	新川保健センター				
3 歳 児	平成29年1月23日(月)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年11・12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	12月15日(木)	春日保健センター			
	平成29年1月13日(金)	清洲保健センター			
平成29年1月26日(木)	西枇杷島保健センター				
2歳児相談 歯っぴい健診	12月22日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年11月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児 歯なまら健診	12月22日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	H26年5月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、健康推進課(清洲庁舎)へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
個別胃・大腸・子宮・乳がん検診	12月まで	指定医療機関に直接、ご予約ください。		胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 詳細は「成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)をご確認ください。
☎市国民健康保険 特定健診	12月まで	指定医療機関に直接、ご予約ください。詳細は送付した健康診査受診券のご案内をご覧ください。 市国保特定健診：対象は、健診当日、清須市国民健康保険にご加入の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方です。 後期高齢者健診：対象は、健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方です。		
☎後期高齢者健診				
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H28年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	12月14日(水)	新川保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
☎心の健康相談	12月 9日(金)	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：臨床心理士(心の健康相談)、医師(うつ相談) 申込開始は相談日の2週間前から
	平成29年1月27日(金)	西枇杷島保健センター	午後2時30分～3時20分	
☎う つ 相 談	平成29年1月19日(木)	清洲保健センター	午後3時30分～4時20分	
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課(清洲庁舎)にて電話相談又は直接相談 平日 午前8時30分～午後5時		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
高齢福祉課	12月 2日～ 平成29年3月31日の 毎週金曜日 (12月30日を除く。)	アルコ清洲 3階ふれあい健康ルーム	午後1時30分～2時30分	インストラクターによる体操教室 申込不要・費用無料 詳細は16ページをご覧ください。
	平成29年1月12日 ～3月23日の 毎週木曜日 (平成29年3月2日を除く。)	カルチバ新川	午後3時～4時30分	トレーニングマシンなどを使った運動 申込開始は12月12日(月)から 詳細は16ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 離乳食や生活習慣病予防の食事、介護食など食生活に関する個別相談

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも相談室	12月14日(水)	新川保健センター	午後1時30分～3時	担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談 (平日 午前8時30分～午後5時)も随時受付中