

## 子育て応援講座－親子でリトミック



音楽に合わせて親子でスキンシップをとりながら、楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です。気軽に参加してください。

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 12月7日(木) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 講師** 林千里 先生

# 健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 休日・夜間応急診療所について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり（鳥羽市大明東町2番5号）に併設されています。

年末年始の診療日・受付時間				
開設日	受付時間	日中		夜間
		午前 9時30分～ 11時30分	午後 1時～4時	午後 7時30分～ 9時30分
12月29日(金)		×	×	○
12月30日(土)		○	○	×
12月31日(日)		○	○	×
令和6年1月1日(月・祝)		○	○	×
1月2日(火)		○	○	×
1月3日(水)		○	○	×

- 連絡先** ☎ 25 1119(受付時間内)
- 診療科目** 内科・小児科（担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際に問い合わせてください。）

### 利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
  - 被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
  - 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
  - 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
  - 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは、三重県救急医療情報センター(☎ 059-229-1199)へ問い合わせてください。
- また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。



インターネットによる医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>



携帯電話による医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

健康いいね

## お酒と上手につきあうために

年末年始にはお酒を飲む機会が増えるかたも多いのではないのでしょうか。

お酒の飲みすぎは心臓や血管に負担をかけて血圧を上げたり、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高まる原因にもなります。健康的にお酒を楽しむために、上手にお酒と付き合いいきましょう。

### 適度なお酒の量とは?

お酒と付き合ううえで最も大切なことは「適量をまもること」です。食事に「カロリー」という物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という物差しがあります。

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」は、休肝日を週2回設けたうえで2ドリンク（純アルコール量20g）までとされています。下図にあるのがドリンクの目標量です。いずれか1種類で2ドリンクが節度ある適度な飲酒量となります。

### ドリンク換算表 (男性の適量:2ドリンク 女性・高齢者の適量:1ドリンク)

日本酒 (15%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー(40%)
1合	350ml	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	1.4ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

### お酒を飲みすぎないポイント

- お酒を飲む前に、まずお腹を満たす
- お酒を飲む曜日を定める (週2日の休肝日を)
- 寝酒はやめる (眠りが浅くなります)
- ひと口飲むたびにコップをテーブルに置く
- ノンアルコール飲料を上手に活用する
- イライラする時はお酒を飲まない
- お酒以外の楽しみや趣味を増やす

## 血液サラサラ教室 要予約

- 対象** 中性脂肪やコレステロールの値が気になるかたや、その家族
- とき** 12月20日(水) 午後1時30分～3時
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** ●脂質異常症の説明 ●食事のポイント説明  
●運動実技

- 持ち物** 運動できる服装  
(運動靴は不要)
- 参加費** 無料
- 申込期限** 12月15日(金)



## いつまでも健康でいるために

### 健診は、結果を活かすことが重要です

毎年、健診を受けていますか？

元気に年を重ねるために、健診は自覚症状がなく元気な若いうちから受けることが大切です。

『特定健診』は生活習慣病の発症や重症化を防ぐために、メタボリックシンドローム予防に重点をおいた健診です。健診は、受診して終わりでも結果を見て一喜一憂して終わりでもありません。結果から見えてくる体の変化に注目し、自身の健康管理にいかにか活かすかが大切です。

生活習慣病は、病気の初期症状がないことが一般的です。結果が悪くても「症状がない」「精密検査が怖い」と放っておかずに、生活習慣を見直し、精密検査を受けるなど早めに受診しましょう。



### 特定健診結果の見方・活かし方

#### ①健診結果を確認

自分の健診結果と、検査項目の基準値や昨年度の自分の検査結果を見比べてみましょう。基準値から外れている、昨年度と比べて数値が悪化しているということはありませんか？ これらに当てはまるかたは早めに受診しましょう。

#### ②生活習慣の見直し・改善

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当し、生活習慣の改善が必要と判定されたかたへ『特定保健指導(保健師や管理栄養士による保健指導)』の案内を送付しています。一緒にご自身の食生活や運動習慣を振り返ってみましょう。

### ワンポイントアドバイス

#### 運動

日常生活の歩く機会を増やしましょう。運動効果を上げるには「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を組み合わせると効果的です。

#### 食事

悪い食生活を見直し、メタボにならない食習慣を取り入れましょう。1日3食をバランスよく、腹八分目、寝る2時間前は食べない、よく噛んで食べる事です。

#### お酒、たばこ

お酒の飲みすぎは肥満や肝機能障害の原因となります。飲酒量を減らし、休肝日をつくりましょう。自力で禁煙、医療機関での禁煙外来利用を考えてみましょう。

毎年必ず健診を受け、健康づくりを続けよう

