

子育て応援講座ー親子でリトミックー

音楽に合わせて親子でスキンシップを図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5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 氏



～ひだまり通信～

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。

メタボリックシンドロームを予防し、健康を維持しよう

メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは

内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上の危険因子をあわせもった状態です。初期の段階では自覚症状がほとんどないため、気づかぬうちに進行し、それぞれの危険因子が重なることで、心臓や脳の病気、糖尿病などを引き起こすリスクが高くなります。

メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満に加えて①～③のうち2項目以上当てはまる場合にメタボと診断されます。

内臓脂肪型肥満	①高血圧	②脂質異常	③高血糖
腹囲(へその高さ) 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	収縮期血圧 130mmHg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上 上記のいずれかまたは両方	中性脂肪 150mg /dl 以上 HDL コレステロール 40mg /dl 未満 上記のいずれかまたは両方	空腹時血糖 110mg /dl 以上

鳥羽市では、男性の約5人に2人、女性の約7人に1人がメタボ該当者です。

※R 5年度特定健康診査結果

メタボを予防・改善しよう

メタボを予防・改善するには、運動・食事・飲酒などの生活習慣を見直すことが大切です。自分ができることから始め、健康を維持しましょう。

体を動かす

- ・1日10分のウォーキング
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビCMの合間にスクワットをする など

食事に気をつける

- ・腹8分目を意識する
- ・今よりプラス5回噛む
- ・バランスの良い食事を意識するなど

お酒はほどほどに

- ・お酒は適量を心がける
- ・週に2日は休肝日を作る
- ・おつまみの量に気を付ける など

特定保健指導は生活習慣の改善を応援します

特定健康診査の結果、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」のご案内を送付しています。保健師などが食事や運動など生活習慣と一緒に振り返り、生活習慣改善のサポートを行います。案内が届いたかたは、ぜひ利用してください。

※メタボの診断基準と特定保健指導の基準は少し異なります。

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に併設されています。投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

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

連絡先 鳥羽市休日・夜間応急診療所
☎(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。受診の際には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、各種医療資格証をお持ちください。
- 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、パソコン・スマートフォンなどから、「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると、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



医療ネットみえ
(スマートフォン)

通常時の診療日・受付時間								
受付時間			日曜・祝日	月	火	水	木	金
鳥羽市	● 日曜・祝日	9:30～11:30 13:00～16:00	●	-	-	-	■	■
	■ 夜間	19:30～21:30						
志摩市	● 日曜・祝日	9:30～12:00 13:30～16:00	●	■	■	■	-	-
	■ 夜間	19:30～21:30						■

※志摩市休日夜間応急診療所を利用する場合は診療時間などを確認後、受診をお願いします。

連絡先 志摩市休日夜間応急診療所 ☎0599(43)5899 (受付時間内)

予防接種についてのお知らせ

風しん抗体検査・予防接種

クーポン券使用期限が近づいています

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、過去に公的な風しんの予防接種が行われていないため、ほかの世代と比べて風しんの抗体保有率が低い可能性があります。対象となるかたは、クーポン券を使用して無料の風しん抗体検査を1人1回限り受けることができます。また、抗体検査の結果、風しんの抗体が「陰性」のかたは、無料で定期接種を受けることができます。

クーポン券が使用できるのは、令和7年2月28日(金)までです。使用期限に注意してください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

任意接種費用の一部助成は今年度限りで終了します

令和6年度以降、定期接種の対象者は年齢が65歳のかたで、誕生月末に予診票を送付します。

66歳以上のかたで、接種を希望する場合は、任意接種として全額自己負担で接種することができますが、令和6年度に限り、任意接種費用の一部助成を行っています(過去に1回も接種していないかたのみ)。接種を希望するかたは、健康福祉課健康係で予診票交付申請手続きを行ってください。

※くわしくは、市ホームページなどをご覧ください。健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

お酒と上手に付き合うために

年末年始は飲酒する機会が増える時期です。お酒について知ったうえで、上手にお酒と付き合いましょう。

お酒に「酔う」とは

「酔う」とは、アルコールが血液によって脳に運ばれ、脳がまひする状態を指します。

適量の飲酒であれば、陽気な気分になる、リラックスするといった効果があります。一方で過度な飲酒は、脳のまひが進み、知覚や運動能力が鈍ることで、同じ話を繰り返す、転倒する、他人とトラブルを起こすなどのリスクが高まります。また、1回の飲酒で急激に多量のアルコール摂取をすると急性アルコール中毒を起こし、命にかかわる危険性があります。

お酒の影響を受けやすい人

①年齢

20歳代の若い人は脳が発達途中のため、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

高齢者は、体内の水分量の減少などで、アルコールの影響が強くなります。

②性別

女性は一般的に男性よりも体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、影響を受けやすいことが知られています。

③体質

体内のアルコール分解酵素の働きなどは、個人差が大きく、少量のお酒でも顔が真っ赤になったり、動悸や吐き気がする場合があります。

純アルコール量について

お酒が身体に影響を及ぼす度合は、「何を何杯飲んだか」ではなく、お酒に含まれる「純アルコール量」と関係しています。純アルコール量の計算式や、お酒の種類ごとに含まれる純アルコール量の例は次の通りです。

なお、近年では「純アルコール量」が記載されている商品もあります。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times \text{アルコール比重(0.8)}$$

お酒に含まれる純アルコール量の一例

種類	ワイン(12%) 	ビール(5%) 	缶チューハイ(7%) 	日本酒(15%) 	ストロング系(9%) 	焼酎(25%) 
量	グラス1杯	350ml	350ml	1合	350ml	1合
純アルコール量	12g	14g	20g	22g	25g	36g

お酒と健康の関係

長期にわたり大量に飲酒すると、個人差はあるものの、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどの疾病を発症しやすくなります。また、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、健康へのリスクが少なくなると言われています。国が推進する「健康日本21(第三次)」では、「生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の減少」を目標にしています。

健康的にお酒を楽しむために

お酒との付き合い方を見直してみましょう

- ① 自分の飲酒状況などを把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③ 飲酒前または飲酒中に食事をする
- ④ 飲酒の合間に水を飲む
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける(連日の飲酒を避ける)

飲酒量チェック・飲酒運転防止に

飲酒チェックツール ^{スナッピー パンダ} SNAPPY PANDA

飲んだお酒の種類と量を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



出典：厚生労働科学研究(2013～2015年)

「WHO 世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」