

健康なお酒との付き合い方

お酒は、気分をほぐし、ストレスを和らげる効果もありますが、飲みすぎると健康に深刻な影響をおよぼします。アルコール依存症や生活習慣病、さらにはがんのリスクを高めることもあるため、適量を守ることが大切です。

自分の飲酒量、把握できていますか？

厚生労働省が提供する「アルコールウォッチ」では、飲んだお酒の種類と量を入力するだけで、純アルコール量や分解にかかる時間をチェックできます。

▶アルコールウォッチはこちら



飲酒量の目安と計算方法

性別	リスクが高まる目安
男性	40g以上／日
女性	20g以上／日

「健康日本21」によると、生活習慣病のリスクが高まる純アルコール量は以下の通りです。

アルコール量の計算式

お酒の量(ml) × (アルコール度数 ÷ 100) × 0.8

例：ビール中びん1本(500ml・5%) = 500 × 0.05 × 0.8 = 20g

健康的な飲酒のための10のポイント

- 1 1日の飲酒量は純アルコール20g以下に
- 2 女性・高齢者・顔が赤くなる体質のかたは控えめに
- 3 たまに飲むときも深酒は避ける
- 4 飲酒前・飲酒中に水分や食事をとる
- 5 寝酒は控える
- 6 週に2日は休肝日を設ける
- 7 療養中や服薬中は飲まない
- 8 入浴・運動・仕事の前は飲まない
- 9 妊娠・授乳中は飲まない
- 10 定期的に健康診断を受ける

多量飲酒がもたらす主な健康障害

高血圧

血圧上昇により心臓や脳に負担がかかり、心疾患や脳卒中のリスクが増加

慢性膵炎

膵液が膵臓を傷つけ、進行するとすい臓がんのリスクも

アルコール性肝障害

脂肪肝や肝炎から肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性

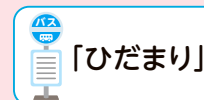
アルコール依存症

飲酒のコントロールができず、生活に支障をきたす精神疾患

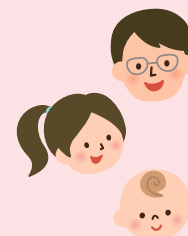


お酒は人生の楽しみのひとつですが、健康を守るためには「ほどほど」が大切です。自分の飲酒習慣を見直し、心と体にやさしい飲み方を心がけましょう。

～ひだまり通信～



「ひだまり」



健康いいね!



申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 TEL 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、気づかないうちに進行し、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

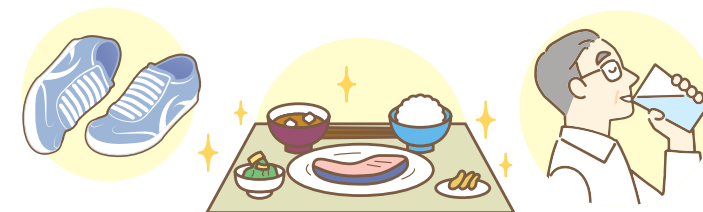
内臓脂肪型肥満に加えて①～③のうち2項目以上当てはまる場合にメタボと診断されます。

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。
※令和6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。

特定不妊治療費助成事業の助成対象を拡大します

特定不妊治療の経済的負担を軽減するため、令和7年4月1日以降に開始した治療分から、新たな助成制度を追加します。申請書類については、市ホームページをご覧ください。健康係まで問い合わせてください。

新規 着床前胚染色体異数性検査(PGT-A)を含む特定不妊治療に対する助成

対象者 次の全ての要件を満たす夫婦または事実上の婚姻関係にある夫婦

- 夫婦どちらか一方または双方が本市に住所を有している。
- 当該特定不妊治療の開始日において、妻の年齢が35歳以上43歳未満である。
- 生殖補助医療にかかる保険医療機関において保険診療の特定不妊治療を受けている。
- 特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないかまたは極めて少ないと医師に診断されている。
- (公社)日本産科婦人科学会が認める不妊症・不育症に関するPGT-Aの承認医療機関において治療を受けている。
- 2回以上の体外受精胚移植の不成功の既往を有する不妊症の夫婦、または2回以上の流死産の既往を有する不育症の夫婦である。ただし、夫婦のいずれかに染色体構造異常(均衡型染色体転座など)が確認されている場合は、上記の既往を有しなくても対象とします。

市ホームページ



助成金額 治療1回(採卵から胚移植)につき上限30万円。胚移植のみの場合は上限17万5千円。

助成回数 1子あたり6回まで

※本治療の開始時点で、右記の助成回数の合計が1子あたり8回以上である場合は助成対象となりません。

申請期限 特定不妊治療が終了した日から60日以内

- 本助成の治療回数
- 保険適用の治療回数
- 保険適用終了後の特定不妊治療に対する助成回数追加事業で助成を受けた回数
- 三重県内の他市町で助成を受けた治療回数

健康いいね

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、かかりつけの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

受付時間	午前	午後	夜間
診療日	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:30	19:30 ~ 21:30
12月30日(火)	○	○	×
12月31日(水)	○	○	×
令和8年1月1日(木・祝)	○	○	×
1月2日(金)	○	○	×
1月3日(土)	○	○	×

連絡先 鳥羽市休日・夜間応急診療所
TEL 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。
- マイナンバーカードまたは資格確認証、各種医療資格証をお持ちください。
- 発熱や風邪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・診察をする場合があります。
- 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(TEL 059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから「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。
- そのほか健康に関する悩み事を相談できる「とば健康・医療相談ダイヤル24(TEL 0120-668-023)」を開設しています。Web相談やチャットボットによる相談も受け付けています。

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)

とば健康・
医療相談
ダイヤル24



Web相談



チャット
ボット

通常時の診療日・受付時間

受付時間	日曜・祝日	月	火	水	木	金	土
鳥羽市	● 日曜・祝日 9:30~11:30 13:00~15:30 ■ 夜間 19:30~21:30	●	-	-	-	■	■
志摩市	● 日曜・祝日 9:30~12:00 13:30~15:30 ■ 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 TEL 0599-43-1119 (受付時間内)