

# 麻しん風しん(混合)の予防接種は、すでにお済みですか？

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

接種期間を過ぎると、定期的な予防接種として受けることができません。(個人負担となります)  
早めに接種を受けてください。

	対象者	接種期間	実施方法
第1期	1歳～2歳未満のお子さん	1歳～2歳に達するまでの期間 (2歳の誕生日前日まで)	医療機関での個別接種 ※詳細は個別に送付された 通知をご覧ください。
第2期	小学校入学前のお子さん (平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれの方)	平成30年3月31日まで	

● 感染の拡大防止のため、就職や進学・留学などの際に、免疫を確実にもっていることを求められる場合があります。

## 健康ふじみ通信 ～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

### 「アルコール 編」

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態が、アルコール依存症です。適量で止めようと思っても、いつも限度を超えてしまい、お酒がきれてくると、イライラ、手の震え、発汗、不眠などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、また飲んでしまうといったことが起こります。家族にあたりちらしたり、仕事でミスをしたり、人間関係がうまくいなくなったりします。アルコール依存症の治療には断酒しかありません。そうなる前に、お酒の飲み方を見直し、適正飲酒を心がけてみませんか？

### ～AUDIT (アルコール使用障害スクリーニング) で 飲酒量をチェックしてみましよう!～



点数は○の中の数字になります。

	質問項目	チェック項目	点数
1	あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか？	①飲まない ①1か月に1度以下 ②1か月に2～4度 ③1週に2～3度 ④1週に4度以上	
2	飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？(1ドリンクは、ビール中ビン半分(250ml)日本酒0.5合、焼酎(25度)50mlに相当します)	①0～2ドリンク ①3～4ドリンク ②5～6ドリンク ③7～9ドリンク ④10ドリンク以上	
3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
6	過去1年間に、深酒の体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
7	過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	①ない ①1か月に1度未満 ②1か月に1度 ③1週に1度 ④毎日あるいはほとんど毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが、けがをしたことがありますか？	①ない ②あるが、過去1年にはなし ④過去1年間にあり	
10	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	①ない ②あるが、過去1年にはなし ④過去1年間にあり	

- 結果 合計 【0～7点】 問題飲酒はないと思われます。  
【8～14点】 今後、お酒のために、健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。減酒し、週に2日はお酒を飲まない日をつくる習慣を身につけましょう。  
【15点以上】 依存症が疑われます。一度専門医にご相談ください。
- 飲酒の適量 1日平均純アルコール20g(厚生労働省)  
【換算の目安】 ・清酒1合(180ml) ・ビール中ビン1本(500ml) ・焼酎25度(100ml)  
女性や高齢者は目安より飲酒量を控えましょう。  
保健師がアルコールに関する健康相談に応じます。

適正飲酒を  
心がけましよう