

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～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「アルコール 編」

富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」では、アルコールについて、

・適正飲酒を心がける ・妊婦、未成年の飲酒をなくす を基本目標として取り組んでいます。

アルコール依存症とは、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、自分で飲酒のコントロールができなくなった状態です。

アルコール依存症になると、いつも適量以上にお酒を飲んでしまい、お酒が切れてくると、イライラ、手の震え、発汗、不眠などの症状が出るため、それを抑えるためにまた飲んでしまうといった悪循環が続きます。また、家族につらく当たったり、仕事でミスをするなど社会生活にも悪影響をもたらします。



◎お酒の飲み方チェックリスト 自分の飲み方を確認しましょう

	質 問	評 価 点					回 答
		0	1	2	3	4	
1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか?	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
2	飲酒するときは通常どれ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)	0～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上	
3	1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・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事がどれくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
5	過去1年間に普通だと行える事を飲酒をしていたためにできなかった事が、どれくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
6	過去1年間に、深酒の後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事が、どれくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・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事が、どれくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
8	過去1年間に飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかった事が、どれくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身かほかの誰かがけがをしたことがありますか?	ない		過去1年間はない		過去1年間にあり	
10	肉親や親友、友人、医師、あるいはほか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、酒量を減らすように勧めたりした事がありますか?	ない		過去1年間はない		過去1年間にあり	

【0～7点】
問題飲酒はないと思われるます。

【8～14点】
健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。減酒し、週2日は休肝日を設けましょう。

【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。

アルコール依存症になる前に、お酒の飲み方を見直し、適正飲酒を心がけてみませんか

【1日の適量】 清酒1合(180ml)、ビール中ビン1本(500ml)、焼酎25度(100ml)

※お酒に強い(アルコールを分解できる)方も、多量飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため注意しましょう。

※女性や高齢者はアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、控えめの飲酒を心がけましょう。

2～3歳児保護者のみなさんへ 親子でばくばく幼児食教室

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

お子さんが食事に興味を持つきっかけとして、教室に参加してみませんか。お子さんと一緒にできる料理の紹介、食事・おやつについてお話しします。託児もありますので、お気軽にお申し込みください。

- 【日 時】 7月24日(水) 午前9時30分～正午まで
- 【場 所】 保健センター2階
- 【対 象】 2～3歳児とその保護者 先着15組
※以前参加されたことのある方のご遠慮ください
- 【内 容】 食事のお話、親子で調理実習・試食
- 【持 ち 物】 親子ともエプロン、三角巾、子ども用の箸
- 【申込締切】 7月17日(水)

参加費
無料!



※参加する保護者や子どもに、食物アレルギーがある場合は申し込みの際にお伝えください。