

いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

お酒は楽しく適量を飲みましょう！

お酒は適切に飲めば健康にも良く、コミュニケーション手段としても役立ちますが、飲み過ぎは生活習慣病や肝臓の病気、アルコール依存症などさまざまなリスクを高めます。お酒の上手な飲み方を知って適正飲酒を心掛けましょう！

からだに優しいお酒の飲み方

- ① 食事と一緒に、 適量をゆっくりと飲む
- ② 強いお酒は薄め、お水と交互に飲む 
- ③ 週に2日は休肝日 

適量：純アルコール1日約20g

ビール(5%)	1 缶 (500ml)
チューハイ(7%)	1 缶 (350ml)
焼酎(25度)	1/2杯 (100ml)
日本酒(15%)	1 合 (180ml)
ウイスキー	ダブル 1 杯 (60ml)
ワイン	グラス 2 杯弱 (200ml)

女性や高齢者は
この半量です！

保健センターでは、保健師や栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

BCG集団予防接種について

対象者を次の通りに限定して行います。対象の方には、受付時間等を個別通知いたします。

12月22日(火)	令和2年5月13日～6月10日生まれ
1月18日(月)	令和2年6月11日～7月15日生まれ

会場：秩父保健センター

高齢者インフルエンザ予防接種の費用を補助します

対象者：秩父市に住民登録のある①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器または免疫の機能障害で身体障害者手帳1級をお持ちの方
補助対象期間：10月1日(木)～12月31日(木)

補助料金：1,200円（医療機関窓口での支払いが無料になります） 早めに接種されることをお勧めします。

健康マイレージクイズ ヒント：市報11月号

①糖尿病を予防するための生活習慣で正しいものはどれですか？

- (1) 1日3食適量を食するとよい
- (2) 糖尿病予防にはビタミンやミネラルはとらないほうがよい
- (3) バランスの良い食事をとっていれば運動はしなくてよい

②糖尿病について【 】に当てはまる言葉は？

- ・インスリンは【ア】から分泌される。
- ・標準体重は、身長(m)×身長(m)×【イ】で計算する。

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①	②【ア】	②【イ】

11月号健康マイレージクイズ回答

① (3) ② 【ア】 2 【イ】 3 【ウ】 早期発見

冷えについて！

冷えは万病のもとと言われますが、身体が冷えると免疫力が低下し、さまざまな不調の原因になります。冷え対策を行って寒い冬を乗り切りましょう！

冷えに効果的な食事・運動について！

【食事】

冬が旬の食材や寒冷地で育つ食材、水分が少ない食材、発酵食品、香辛料などには体を温める効果があります。

(例) にんじん、かぼちゃ、長ネギ、ごぼう、納豆、味噌、唐辛子、しょうが、にんにくなど



【運動】

筋肉量が少ないと全身の血液を循環させる力が弱くなり冷えを感じやすくなります。また、冷えを感じると体が縮こまるため、より血流が悪くなります。寒い冬こそ運動や体をほぐすストレッチを行い血行を良くし、体を温めましょう。

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

○1歳6か月児健康診査

1月7日(木) 平成31年4月生まれ

○3歳児健康診査

1月14日(木) 平成29年8月生まれ

※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健診にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。


○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いいたします。

とき	実施時間	ところ(主催団体)
12月22日(火)	14:00～15:30	埼玉県秩父県土整備事務所(同)
12月23日(水)	9:30～10:30	埼玉県秩父地方庁舎(同)
1月4日(月)	10:00～11:45	秩父市役所(東町会青年部)
	13:00～16:00	秩父市役所(秩父市献血推進協議会)
1月17日(日)	10:00～11:45	ユニクス秩父ヤオコー前広場
	13:00～16:00	(株式会社ユニクス UNICUS秩父)

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。

お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくか、 をご覧ください。



健康カレンダー



秩父市