

ほけんセンターだより

お酒の正しい飲み方知っていますか？

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め具体的な取り組みを推進しています。今回は、「飲酒編」です。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性 12.5%（※） 女性 4.6%	男性 15.4% 女性 4.3%

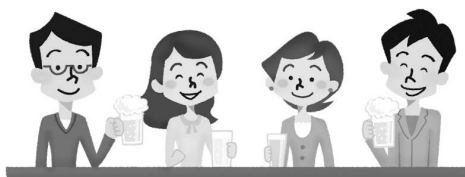
（※）は令和5年度の目標値を達成しておりますが、引き続き取り組みを推進していきます。

適度な飲酒は体によい影響を与えますが、飲酒による問題は本人にダメージを与えるだけでなく家族や社会にも影響します。適正飲酒を心がけましょう。

適量をゆっくりと、
食べながら飲む

休肝日をつくろう

酔ったときの言動の
変化を認識しよう



お酒にも糖質が含まれるため、飲む時間帯を気を付けよう

やけ酒やひとり酒に注意しよう

※量の調整や休肝日をつくれない場合は、医師に相談をしましょう

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



9月10日～9月16日は 自殺予防週間です

日本では悩みなど、さまざまな問題に追い詰められた末に、毎年2万人の方が自らの命を絶っています。

大切な命を守るため、周りからの小さな助けが重要です。

- ・気づきと声かけ
- ・傾聴(話を聴く)
- ・専門相談窓口へつなげる
- ・見守る

専門的な知識は必要ありません。普段接している人が悩みを抱えている時は、まずは声かけから始めましょう。



※詳しくは6月市報掲載
ゲートキーパー養成講習
「あなたも誰かのゲートキーパー」
YouTube期間限定配信中

子育て世代包括支援センター

食物アレルギーとスキンケア

食物アレルギー予防の観点から、肌の清潔、保湿を心がけましょう。

乳児期のアトピー性皮膚炎や乳児湿疹が、食物アレルギーを引き起こすリスクを高めることが分かっています。炎症を起こし、バリア機能が低下した肌から食物の成分が体内に入ると、体は異物とみなして抗体を作ります。その後、その食物を食べると免疫機能が働き、アレルギー反応が現れる場合があります。



健康クイズ

ヒント：市報7月号

睡眠に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①良い睡眠は生活習慣病予防につながる。
- ②アルコールを取ると眠くなるので睡眠には良い。
- ③睡眠はこころの健康にも関係する。
- ④若い世代は睡眠時間が少なくても問題ない。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。

献血とき



- ①9月14日(水) 10:00～11:45 ①秩父ライオンズクラブ
13:00～16:00 (ベスト電器ヤオ秩父店)

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ところ(主催団体)