



健康保険課国保年金係 ☎ 0240 (34) 0242

アルコールの上手な飲み方

暑くなる夏、ビールなどアルコールを飲むが増える今月は、『アルコールの上手な飲み方』を玉ねぎ先生から教えてもらいましょう。

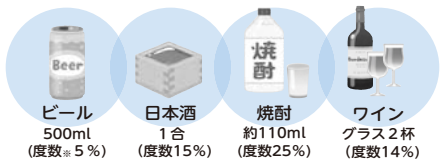
アルコールの分解時間ってどのくらい？

アルコールは適量なら心身に良い効果もあるけど、飲みすぎるとがんや生活習慣病などを招いてしまうこともあるから、アルコール約20gが毎日飲むときの適量と言われているんだ。

アルコールの分解酵素は人によって個人差があるけど、適量のアルコール20gの分解には約5時間かかるんだ！

飲みすぎると一晩では分解できないことを覚えておこうね。

適量アルコール20g＝分解約5時間



※「度数」はアルコール度数のこと

飲まない日(休肝日)をつくろうね！

毎日、アルコールを飲むと肝臓(かんじんの)に負担がかかってくるんだよ。週に1～2日はノンアルコール飲料にしたり、アルコールを飲まない日を作って自身の大切な肝臓を休ませて、病気になるリスクを減らそうね！

さあ！ここで質問！

おつまみの「ポテトサラダ」「マカロニサラダ」は野菜サラダでしょうか？

答え 「ポテトサラダ」のポテトはじゃがいもでごはんと同じ「炭水化物」だよ。「マカロニサラダ」のマカロニもパスタの一種で「炭水化物」だよ。サラダと名前がついているけど、野菜というよりは、ご飯やパン、麺など主食と同じ栄養素になるんだ。だから、サラダを食べる時はちょっと考えてみるといいね。「ポテトサラダ」や「マカロニサラダ」をたくさん食べる時は、他の炭水化物の摂りすぎにも気をつけよう。

眠るための飲酒は避けようね！

「アルコールを飲むとよく眠れる」って思っていないかい？確かに寝つきはよくなるかもしれないけど、実はアルコールは睡眠の質も量も低下させるんだ。例えば、利尿作用で目が覚めたり、いびきをかきやすくなり呼吸がうまくできなくなったり、代謝されてできる物質の作用で浅い眠りになっていくんだ。だから、眠るための飲酒は避けて、寝る3～4時間前には飲み終わるといいんだよ！



ヘルシーなおつまみで肝臓を守ってあげよう！

アルコールが進むとつい食べ過ぎたり塩分も脂質も摂り過ぎちゃうよね。

そこで、余分な糖や脂質を体の外に排出してくれる野菜スティックや野菜サラダ、アルコールの代謝を助けてくれる枝豆、豆腐、魚、肉などのタンパク質のおつまみを摂りながら飲んでね。



健口チェックでお口の健康度を手軽にチェック

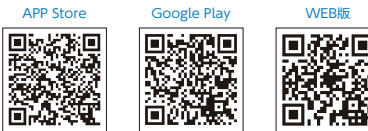
☎ (公社)日本歯科医師会事業部地域保健課 ☎ 03 (3262) 9211

日本歯科医師会では、歯科口腔保健スクリーニングアプリ「健口チェック」を作成しました。

5～6問の簡単な質問に答えるだけで、お口の健康度(10段階評価)が判定され、健康度に応じた助言が受けられます。

全国の歯科医さん検索ページや歯科衛生などの情報サイトのリンクも備えています。

アプリまたはWEB版で「健口チェック」



保健 だより

健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249

令和5年度 歯周疾患検診のおしらせ

☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249
☎ 健康保険課国保年金係 ☎ 0240 (34) 0242

歯周病は痛みなどを伴わず、気が付かないうちに進行する病気です。早期発見・治療で進行は止められますが、放置すると「歯が抜けてしまう」可能性があります。

また、歯周病は歯と口だけの問題ではなく、生活習慣病など全身のさまざまな病気に影響することがわかってきました。

▶対象 40、50、60、70歳の浪江町民 (令和6年3月31日時点での年齢です)

▶期間 8月1日(火)から令和6年1月31日(木)まで

▶場所 お近くの歯科医療機関

▶補助額 上限5,000円

▶持ち物 保険証、問診票、受診票、健康診査実施依頼書

※対象となる人へ申請書などを郵送しています。

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ5・

お口の健康管理は2つのケアの両立がカギ！

歯が痛くなったときだけ、歯医者さんに行っていないか？歯周病やむし歯になる前に対処することが大切です。約4人に3人が「もっと早くに歯医者さんに行けばよかった」と後悔しています。早めに受診して、自分の歯を守りましょう！

歯医者さんで行うプロフェッショナルケア

- ・歯・歯ぐきの清掃
- ・歯・口の病気のチェック
- ・正しい歯みがきの指導
- ・歯・口の健康を守る生活習慣のアドバイス

自分で行うセルフケア

- ・毎日行う正しい歯みがき
- ・歯間ブラシなどでプラークを除去する
- ・よく噛んで食べる
- ・規則正しい生活習慣



歯医者さんでは歯の治療はもちろんのこと、歯科健診や健康相談も行っています。専門的なケアを定期的を受け、また自分で行う日々のセルフケアで歯と口の健康を守っていきましょう。歯科健診やプロフェッショナルケアの目安は半年に1度くらいです。

健康知恵袋

