なみえの健康発信
Namie Health Topics

保健だより

問 健康保険課健康係　TEL 0240(34)0249

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

　肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。
　肺炎はわが国の死亡原因の第３位となっていますが、日常的に生じる成人の肺炎のうち３割は肺炎球菌が原因と考えられています。
　令和６年度に無料でワクチンを接種できる対象の人は、**これまで一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人です。**

■年度内に65歳になる人
　昭和34年４月２日～昭和35年４月１日
※制度が変わり、対象者が65歳のみとなりました。

■60歳以上65歳未満の人
　心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウィルスにより免疫の機能に障がいのある人（身体障害者手帳１級に相当する程度の障がい）

▶接種期間　４月１日から令和７年３月31日まで

▶接種方法　対象の人には４月中に予診票などを郵送します。接種方法は同封の資料をご確認ください。

健康知恵袋

「お酒と上手につきあう健康づくり」●シリーズ１●

　お酒を飲むと健康リスクがあるといわれています。
　歓迎会が近づき、お酒を飲む機会が増えてきますが、飲みすぎると生活習慣病、肝疾患、認知症などの発症リスクが高まるなど健康への影響が心配されます。
　そこで、今月は「純アルコール量」を知ることで飲みすぎないようお酒とのつきあい方を見直してみましょう。

皆さんは適切な飲酒量を知っていますか？

　適切な飲酒量は、１日あたり純アルコール量で男性は20g、女性は10gであるとされており、健康リスクを高める純アルコール量は男性40g以上、女性20ｇ以上とされています。純アルコール量10gあたりの飲酒量は１ドリンクと定義され、男性は２ドリンク、女性は１ドリンクが適切な飲酒量とされています。

【純アルコール量で約20g（＝２ドリンク）に相当する酒量】

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

【純アルコール量を計算して飲酒量を調整しよう】
　お酒といっても度数の異なるたくさんの種類のお酒があり、同じコップ1杯でもアルコール量は全く異なります。お酒に含まれる純アルコール量を計算できれば、飲酒量のコントロールに役立ちます。

お酒の量（㎖）×アルコール度数/100×0.8（アルコールの比重）＝純アルコール量（g）

　例えば、アルコール度数５％のビールロング缶１本（500ml）に含まれる純アルコール量は、
500ml×5/100（=5%）×0.8＝20g となります。
　心のうるおいをもたらしてくれるお酒とうまくつきあい、体と相談して上手にお酒を楽しみましょう。