

めざせ！



あなたの飲酒習慣はどうですか？

皆さんはお酒を飲み過ぎていませんか？
少量の飲酒は精神的なリラックスはもちろ
ろん、血液をサラサラにして脳梗塞、心筋
梗塞などの循環器疾患になりづらくしたり、
記憶障害を起こしづらくするなどの効果
があります。しかし、少量でとどめるのは難
しく、深酒や多量の飲酒は習慣化しやす
いのが問題です。

お酒の1日の適量は純アル
コールで20gと言われており、
ビール500ml、日本酒1合弱、
25度の焼酎100mlぐらいで
す。女性や高齢者の場合はその
5割から7割程度が適量です。



WHO（世界保健機関）によると、アル
コールは60以上の病気やケガの原因にな
ると言われ、適量を超えた飲酒を続けると
高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習
慣病、食道がん・大腸がん・肝がん・乳がん、
肝臓障害・膵炎、認知症・うつなどの健康
問題を引き起こします。
毎日飲酒を続けると肝臓はアルコールを
分解するために働き続け、疲労していきま
す。これらの臓器を元の状態に戻すため
には、お酒を飲まない日をつくり、臓器を休
ませなければいけません。

フッ化物配合の歯みがき剤で
むし歯予防！

けんこう
ガイド

現在、市販されてい
るほとんどの歯みがき
剤には「フッ化物」が
配合されています。
むし歯予防の観点か
らは、フッ化物配合の
歯みがき剤の使用が効
果的とされており、乳
歯が生えた直後から生
涯にわたって使用が推奨
されています。



フッ化物配合歯みがき剤の使用方法

- ①年齢に応じた量の歯みがき剤をつける
☆年齢ごとの歯みがき剤の使用量
・6ヶ月～2歳 切った爪程度の少量
・3～5歳 5mm以下
・6～14歳 1cm程度
・15歳以上 2cm程度
- ②歯みがき剤を歯面全体に広げる
- ③2～3分間泡立ちを保つように磨く
- ④歯磨剤を吐き出す
- ⑤おちよこ1杯程度（10～15ml）の水
を口を含み、5秒程度ブクブクうが
いをする。フッ素の効果を無くさな
いよう、うがいは1回だけとする
- ⑥歯磨き後、1～2時間程度は飲食し
ない。就寝前の歯みがきが効果的。

フッ化物は、フッ素と他の元素が結
合した化合物です。

フッ素は、自然界に存在する天然の
ミネラル成分ですが、自然界には単体
で存在することはまれで、私たちが利
用するほとんどがフッ化物です。

フッ化物の濃度は様々ですが、土の
中や海水、海藻や魚類などの食べ物、
お茶、そして私たちのからだにも含ま
れています。

フッ化物は、エナメル質を硬くして
丈夫な歯をつくる効果や、むし歯菌の
活動を抑える効果、なり始めのむし歯
を元に戻す効果があることから、世界
各国でむし歯予防法の1つとして利用
されています。

食塩のように、とりすぎたら「有害」
で、少なすぎたら「役に立たない」、ちよ
うどよい量をもって「有益」という関
係はすべての栄養素に通じてることであ
り、フッ化物も他の栄養素と同じで、
不足しても過剰にとりすぎても健康に
はよくありません。



歯みがき剤を正しく
使用して、むし歯予防
に役立てましょう！

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付
き合っていくためにも、週に2日は休肝日
をつくりましょう！

お酒を飲むとよく眠れる？

お酒を飲むとすぐに眠くなる、という人
がいます。確かにお酒には入眠効果があり
ますが、アルコールの作用で脳が眠っても
からだはアルコールを分解したりつまみを
消化するために、めまぐるしく働いていま
す。つまり眠ってからだを休めているつも
りでも、実際には休んでいないのです。



「お酒に強いから大丈夫」はウソ？

酒は百薬の長とはいいますが、多量のお
酒を長期間飲み続けると、アルコール依存
症のほかにも、肝機能障害をはじめ、さま
ざまな疾患を引き起こすおそれがあるので
十分な注意が必要です。

また、お酒に強い体質の人でも、アルコー
ルが心身におよぼす影響は、お酒に弱い人
と同じです。自分はお酒が
強いから大丈夫と思ってい
ても、多量の飲酒を続けられ
ば、肝臓病やアルコール依
存症になってしまう危険性
に変わりはないのです。



保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
12月 4日(金)	13時30分～15時30分	女性の健康相談	保健センター
12月 9日(水)	13時30分～15時30分	お喜楽☆おたっしや塾	町民センター
12月 10日(木)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	町民センター
12月 17日(木)	13時00分～14時00分	フッ素塗布	保健センター
12月 19日(土)	9時30分～14時00分	おやこの楽しい料理教室	保健センター
12月 22日(火)	13時00分～15時00分	健康相談	保健センター
12月 27日(金)	14時00分～15時30分	脳の元気アップ教室	おうるの郷
12月 29日(日)	10時00分～11時30分	お喜楽☆おたっしや塾	節婦生活館
11月 17日(水)	13時00分～15時00分	フッ素塗布	保健センター
11月 20日(金)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしや塾	レ・コード館
11月 24日(火)	9時45分～13時00分	健康相談	泉生活館
11月 25日(水)	13時30分～15時30分	からだリセット講座	町民センター
11月 26日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
11月 27日(金)	14時00分～15時30分	脳の元気アップ教室	おうるの郷
11月 29日(日)	10時00分～11時30分	お喜楽☆おたっしや塾	節婦生活館

介護ワンポイントアドバイス ①62

介護支援係からのお知らせ
「高齢者ニーズ調査の結果⑦」

昨年実施した「高齢者ニーズ調査」
の結果をお知らせします。

【質問⑧ 介護保険・福祉について】

介護保険の利用や、町で行っているサ
ビスについてお聞きしました。
介護保険について、「よく知っている」
と答えた方は4割程度で、サービスを利用
している方は1割程度でした。
一方で「知らない」「介護について考え
ていない」という方が約半数いました。
けがや急病など、もしものときに備え
るため、介護保険の周知を進めるとも
に、自分や家族の将来について考える必
要があります。

町のサービスについては、寿バスや寿
入浴の認知度が高いことがわかりました。
町ではこれらのサービスのほかにも、
介護・福祉に関する様々なサービスがあ
りますので、必要に応じて町政事務委託
文書などを通して、ご案内いたします。

これまで7回にわたり「高齢者ニーズ
調査」の結果をお知らせしました。質問
項目の多い調査でしたが、多くの方に回
答いただくことができました。

今後、調査の結果を基に、福祉施策
のあり方を検討し、サービスの充実にも
取り組みたいと思います。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113 (直通)