

第2次健康日本21いちのみや計画 ~アルコール分野~

<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野について、取り組みを行っています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒量の単位を「ドリンク」といいます。
純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンクです。
節度ある適度な飲酒は、**1日平均純アルコールで20g程度=2ドリンク程度**です。



1ドリンク=10gの目安

		
ビール	日本酒	ワイン
アルコール5% 250mL	アルコール 15% 80mL	アルコール 12% 100mL

- 飲酒は適量を心がけましょう。ただし、女性や高齢者は飲酒量を少なくすべきと推奨されており、基準の1/2～1/3程度が適当と考えられています。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。

一宮保健所では無料匿名エイズ検査を実施しています



○保健所では、エイズの原因となるHIV(エイズウイルス)に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。(感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。)

○腕から少量(5ml程度)の血液を採って検査します。

○成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。

(成績書等の発行には数日かかります。また、夜間・休日検査では実施できません。)

◎既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんので、ご了承ください。

昼間検査 毎週水曜日 午前9時～11時
(即日検査では結果は、採血から約70分後にお渡しできます。)

夜間検査 第2・第4月曜日 午後6時～7時
(結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。)
※12月25日(水)の即日検査はお休みです。
他にも、祝日、年末年始、3月の最終週など実施しない日がありますので、詳しくはお問い合わせください。

「愛知県エイズ予防強化週間」における休日エイズ即日検査も予定しています。

日程 12月1日(日)

時間 午前9時～11時

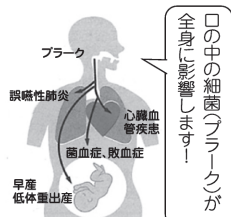
12月1日(日)は
世界エイズデーです

その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・梅毒検査
- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性およびその配偶者などの同居者を対象とする風しん抗体検査

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321

歯周病と全身疾患



歯周病は、成人の約8割がかかっています! 歯周病は、口の中だけでなく、全身にも様々な影響を及ぼし、糖尿病を始めとした全身疾患との関連が明らかになっています。

歯周病予防のポイント!

- ポイント1** 1日2回以上、歯みがきする。
- ポイント2** 歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使う。
- ポイント3** 定期的な歯科健診を受ける。



問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321