

いわぬま健康づくり“イキイキ”通信 Vol.10 (隔月連載中)

生活習慣病の発症と重症化を予防しよう ～お酒の巻～

岩沼市民のお酒事情 『分かっているけど、つつい派?!』

適正な飲酒量を知っている人は増加しているものの、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている成人が男性で5人に1人、女性で10人に1人の割合でいることが分かっています。(健康意識調査より)

また、母子手帳交付時の聞き取りから、20人中3人の妊婦さんが飲酒していることも分かっています。

節度ある適正な1日の飲酒量は?!

いずれか1つが1日の適量です。

| ビール | 日本酒 | 焼酎 | 缶チューハイ (7%) |
|----------|------------|-------|-------------|
| 500ml缶1本 | 1合 (180ml) | 100ml | 350ml缶1本 |

※お酒に弱い人や女性、65歳以上の人は上記の半分量が適量です。

適正な飲酒量の2倍量を飲酒すると、生活習慣病のリスクが高くなります。さらに3倍量を飲酒すると、数年後に肝硬変やアルコール依存症になる可能性が高くなります。

こんな取り組みをしています!

特定健康診査を受けた方のうち「毎日3合以上お酒を飲む」方に保健師が訪問し、アルコールの体質チェック(パッチテスト※右写真)をしながら、お酒の飲み方を一緒に振り返り、無理のない節酒法を一緒に考えています。

また、飲酒習慣のある妊婦さんには母子手帳交付の際に、アルコールが赤ちゃんに及ぼす影響を説明し、お酒を飲まないようお話しています。



パッチテスト



パッチを腕に20分貼った後の肌の色の变化でお酒に強いかな否かの体質をチェックします。

お酒を多く飲む方は、まず自分が飲んでいるお酒の量を把握し、無理のない飲酒量を決めることから始めましょう。意思だけでなく、お酒を家に置かないなどの環境づくりも大切です。管理栄養士や保健師の個別相談も可能です。お気軽にお電話ください。

問/健康増進課 (☎内線 347～349)

福祉タクシー利用助成券が利用できる事業所が増えました

福祉タクシー利用助成券を利用できる事業所に新規事業所の追加がありましたので、これまでの事業者と合わせてお知らせします。下記事業所以外では助成券の利用はできませんのでご注意ください。

福祉タクシー利用助成券は、身体障害者手帳1級～3級の方、療育手帳Aの方、精神障害者保健福祉手帳1級～2級の方、特定疾病などにより治療を受けている方で医療受給者証をお持ちの方に交付しています。随時交付を受け付けていますので、今年度交付手続きをしていない方は問い合わせください。

| 事業所名 | 電話番号 | 事業所名 | 電話番号 |
|---------------|--------------|----------------|---------------|
| 稲荷タクシー有限公司 | 0223-24-1121 | 株式会社平和タクシー | 022-385-1855 |
| 有限会社きくやタクシー | 0223-22-2727 | ケアカー楽々 | 090-6452-4712 |
| つばめ介護タクシー | 022-384-1915 | 株式会社なとり川交通 | 022-386-6877 |
| 名取交通株式会社 | 022-382-1456 | 株式会社 さくらサービス | 0223-36-8389 |
| デイケア桜有限公司 | 0223-22-1800 | べんり屋ケアタクシーせんがん | 090-7522-0989 |
| はあとふる介護タクシー | 0223-25-4131 | 介護タクシーひまわり | 080-3394-8058 |
| 有限会社増田タクシー | 022-382-3036 | 有限会社すぽっとけあサポート | 022-381-6520 |
| 株式会社ミナト高橋新蔵商店 | 022-242-3710 | ※福祉タクシーあさひ | 022-797-7216 |

※…新規追加事業所

問/社会福祉課 (☎内線 357)

第24回にこここ保育展を開催

～どきどきわくわく みんなであそぼう～

保育士たちと一緒に、絵本を読んだり手作りおもちゃを作ったりしながら元気に楽しく遊びませんか。保育所(園)の情報や、子育てのヒントもたくさんありますよ。ぜひお越しください。

日時／10月29日(土) 10時～12時

場所／市民体育センター(市役所向かい)

問／岩沼北保育園(☎22-2593)、西保育所(☎22-4488)、子ども福祉課(☎内線393)

みなみプラザフェスティバルを開催

みなみプラザ全体がお祭り一色に染まる、みなみプラザフェスティバルの季節がやってきました。世代を問わず、多くの方々楽しんでいただける催しですので、ぜひお越しください。

日時／10月11日(火)

10時～11時45分

(受付：9時45分～)

10時 パントマイム・マジック
ショー

10時40分 コーナーあそび

(輪投げ、ストラックアウト、工作など)

場所・問／岩沼みなみプラザ(☎24-6710)



一時預かり保育事業

一時預かり保育事業は、保護者が病気の際や通院、冠婚葬祭、リフレッシュ、短時間勤務(月60時間に満たない就労)により、一時的に保育を必要とする場合に就学前のお子さんをお預かりする事業です。

普段自宅で子育てをしているパパ、ママの「ちょっと子どもを預かってほしい!」ときの強い味方です。上手に活用して、子育て中の忙しい時期を乗り切りましょう!

利用できるお子さん／市内在住で、離乳食をほ

ぼ終えたお子さんから就学前までのお子さん

保育時間／平日8時～16時、土曜日8時～12時

利用料／1日(1回)1,000円(別途給食費実費分として350円程度)

実施施設／岩沼北保育園、チアフル保育園

申込・問／各実施施設に申し込みください(事前の登録・面接が必要です)

岩沼北保育園(相の原一丁目3-37 ☎22-2593)、

チアフル保育園(三色吉字中ノ原75-6 ☎25-6220)



乳幼児親子と中学生の

ふれあい遊びと子育てトークを開催

～中学生のおにいさん・おねえさんと一緒にあそぼう～

岩沼中学校の2年生と「乳幼児親子と中学生のふれあい遊びと子育てトーク」を開催します。子育て支援センターでは参加してくれる親子の皆さんを募集中です。

未来のママとパパのために、子育てについて、ママになる気持ちについて、お話してみませんか。

日時／10月27日(木)、11月4

日(金)、9日(水)、17日(木)

10時～11時30分

場所／岩沼みなみプラザ 多目的ホール

対象／乳幼児とその保護者、妊婦の方

内容／乳幼児と中学生のふれあい遊び、中学生とパパママの質問コーナー、妊婦スーツ体験 など

申込方法／日程別に受け付け、子育て支援センターへ直接または電話で申し込み

問／子育て支援センター(☎36-8762)



| | 行事 | 実施日時 | 対象者 | 内容 |
|---|-------------------|-------------------------|----------|------------------------------------|
| 子育て支援 | 親子ふれあい広場(北児童センター) | 10月26日(水) 10時～11時30分 | 乳幼児とその家族 | ○あそびの提供、絵本の読み聞かせ、製作あそびなど ○子育て相談 |
| | 絵本のひろば(里の杜中央公園) | 10月14日(金) 10時～11時30分 | どなたでも | ○おはなしパフォーマンス、しかけ絵本の紹介 |
| 問／子育て支援センター(☎36-8762)、岩沼保育園 地域子育て支援センター(☎24-1358) | | | | |