みんな健康！元気・いきいき寄居町！

健康ひろば

今月のワンポイントアドバイス

お酒と上手に付き合って
健康的に過ごしましょう！

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です！

飲酒は、ストレス解消等につながる一方で高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを上昇させます。また、本人の健康問題だけでなく、暴力や飲酒運転など重大な社会問題を生じさせる危険性があります。このようなアルコールに関係した問題のすべてを「アルコール関連問題」といいます。
「自分はお酒に強いから大丈夫」と過信せず、飲酒量を見直し、お酒と上手に付き合い健康的に過ごしましょう。

知っていますか？ 飲酒の適正量

飲酒の適正量は、1日平均純アルコールで20g程度です。一般的に女性や高齢者は、成人男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、下表の半量程度とされています。

■純アルコール20gの量

お酒の種類	目安量
ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
チューハイ	アルコール度数7％のもの1缶(350ml)
ワイン	グラス2杯(200ml)
焼酎	グラス1/2杯(100ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)

※チューハイはアルコール度数に注意しましょう。アルコール度数9%のものは1缶(350ml)で純アルコール25gです。

お酒を飲むときの3つのポイント

①週2日の休肝日をつくり肝臓を休めましょう
肝臓は、寝ている間もアルコールを分解しようと働いています。肝臓を毎日連続して酷使するとさまざまな障害が出てきます。休肝日は「2～3日飲んで1日休む」というように設けるとよいでしょう。

②寝る3時間前までに飲み終え寝酒はやめましょう
寝酒は眠りを浅くし睡眠の質を悪化させます。アルコールを飲んですぐに眠ると熟睡できません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。

③おつまみは揚げものばかりに偏らず野菜もしっかり取りましょう
油分の摂取が多いと生活習慣病の発症リスクを高めます。

12月の保健事業

問 健康づくり課（☎581・2121内線211・212）
※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

乳幼児健康診査等

受付時間 通知でお知らせします。

1歳6カ月児健康相談	
日	17日(火)
場所	役場７階健診室
対象	令和5年4月生 令和5年5月生

3歳児健康診査	
日	12日(木)
場所	役場７階健診室
対象	令和3年6月生

持ち物 母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
※変更になる場合は対象者に連絡します。

ひよこ教室(離乳食教室)

要事前予約 定員6組

日	6日(金)	時間	13:30～15:30
場所	保健福祉総合センター(ユウネス)		
対象	3～5カ月児のお子さんとその保護者		

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
(必要に応じてミルク、抱っこひも)

乳幼児健康相談

要事前予約

日	25日(水)	時間	9:30～11:00
場所	役場7階健診室		
対象	乳幼児とその保護者		

持ち物 母子健康手帳、バスタオル1枚
※ママ・パパの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

ふるさと健康体操

生活習慣病予防 軽運動教室

日	5、19日(各木曜日)
時間	10:00～11:00
場所	勤労福祉センター(よりい会館) ３階スポーツレクリエーション室

日	9、23日(各月曜日)
時間	13:30～14:30
場所	男衾コミュニティセンター多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク
※全日、自主活動日となります。
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。

健診結果相談会

要事前予約

日	20日(金)
時間	①13:30～13:45　②14:30～14:45
場所	役場7階研修・相談室
対象	令和6年度に町の健康診査・がん検診を受診された方

持ち物 健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

こころの健康相談

要事前予約

日	25日(水)	時間	13:30～14:30
場所	役場２階 健康づくり課		
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者		

ご参加ください！よりい健康体操サポーター養成講座（全2回）

町では、地域で自主的に体操活動をしている方を応援するため、よりい健康体操サポーター養成講座を開催します。サポーターの皆さんは、各地区の自主体操活動の場で「ふるさと健康体操」や「ラジオ体操・みんなの体操」を広げていただくなど、健康づくりの担い手として活躍しています。今回は、NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員による指導も併せて実施します。これから地域で自主体操活動に取り組みたい方、ラジオ体操等を学びたい方はぜひご参加ください。

第1回
▼**日時**／12月18日(水)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
▼**講師**／NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員・原川　愛氏（NHKテレビ・ラジオ体操元アシスタント）

第2回
▼**日時**／12月24日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
▼**講師**／町保健師

共通
▼**場所**／保健福祉総合センター(ユウネス)
▼**対象**／ふるさと健康体操やラジオ体操・みんなの体操による健康づくり事業に関心がある町民の方
※2回とも参加できる方
▼**定員**／30人(申込順)
▼**持ち物**／体操ができる服装、上履き(かかとのあるもの、スリッパ不可)、水分補給できるもの
▼**費用**／無料
▼**申し込み**／11月18日(月)午前9時～12月13日(金)正午に、電子申請・届出サービス、または健康づくり課へ電話でお申し込みください。
問 健康づくり課（☎581・2121内線213・214）

電子申請・届出サービス

がん検診の結果、そのままにしていませんか？「要精密検査」と判定されたら必ず精密検査を受けましょう

がん検診を受診して「要精密検査」という結果が届くと、不安に感じる方が多いと思います。精密検査は、治療が必要かどうかを確認するために、より詳しい検査が必要ということです。実際、精密検査対象者の大半の方が「がん」ではなく、がんと診断された方は少数です(左表参照)。

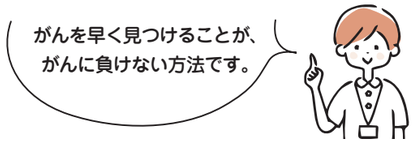
「怖いから」「症状がないから」といった理由で精密検査を受けないと、見つかるはずのがんや病気を見落としてしまいます。がんは大きくなるのに時間がかかりますので、自覚症状がない場合は早期がんのことが多く、治る可能性が高くなります。

後悔しないためにも「要精密検査」と判定されたら必ず医療機関を受診しましょう。
問 健康づくり課（☎581・2121内線213・214）

寄居町が実施したがん検診結果(令和5年度)

(単位：人)

がん検診の種類	受診者	要精密検査対象者	がんと診断された方
胃がん	1,639	127	1
大腸がん	3,612	214	6
肺がん	3,633	145	4
前立腺がん	1,644	167	5
子宮頸(けい)がん	783	9	0
乳がん	756	64	2



「YORII KENKO(よりいけんこー)弁当」12月分の販売について

▼**日時**／12月25日(水)午前11時～11時30分
▼**販売場所**／役場1階ロビー(健康チェックコーナー横)
▼**販売する弁当**／弁当B　たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ
▼**販売数**／30食
▼**価格**／550円(税込み)
▼**購入できる方**／町民の方
▼**購入方法**／電子申請・届出サービス、または健康づくり課へ電話で予約し、役場1階ロビー(健康チェックコーナー横)で購入してください。
※購入は1人2個まで
▼**予約受付期間**／12月4日(水)午前9時～20日(金)正午
▼**その他**
○食物アレルギーの対応は行っていませんので、ご了承ください。
○食事指導・食事療法を受けている方は、主治医にご確認のうえ、お申し込みください。
問 健康づくり課（☎581・2121内線213・216）

12月25日(水)分購入予約 電子申請・届出サービス