

保健師だより

～年末年始、アルコールはほどほどに～

体の中でアルコールによる影響を最も受けやすいのは肝臓です。肝臓は、アルコールを分解したり、余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えたりする働きがあります。しかし、アルコールの取り過ぎによって、摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になり、どんどん肝臓にたまり、脂肪肝を招きます。脂肪肝の初期は自覚症状があまりなく、そのまま飲酒を続けるとアルコール性肝炎となり、さらに飲み続けると、治すことが困難な肝硬変に至ります。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、定期健診などで早期発見することが大切です。飲酒による脂肪肝であれば、短期間の禁酒で改善することも可能です。

◇節度ある飲酒習慣にしよう

〈適量を守り、休肝日をつくりましょう〉

適度な飲酒量は、純アルコールで1日平均 20g 程度です（参考：健康日本 21）。「ビールなら中瓶 1 本」「日本酒なら 1 合」「チューハイ（7％）なら 350ml 缶 1 本」などに相当します。

いつも働き続けている肝臓のためにも、週に 2 日は休肝日を設けて休ませることが重要です。

寝酒は睡眠を浅くするため、良質な睡眠のためにもアルコールの助けは借りないほうが良いでしょう。悩み事など精神的に不安な状態のときや興奮しているときは、飲み過ぎてしまうことも多いため、できるだけ飲酒は控えましょう。薬を服用しているときも控えてください。

◇急性アルコール中毒は、命に関わる場合もあります

年末年始は、飲酒の機会が増える人も多いかもしれません。適量を守り、飲み過ぎと飲み方に注意しましょう。多量のお酒を一息に飲み干す一気飲みなどは、急性アルコール中毒を起こす可能性があります。急性アルコール中毒は、意識レベルが低下し、嘔吐や呼吸状態の悪化を招き、場合によっては命に関わります。アルコールの分解は人によっても、その日の体調によっても異なりますので、自分のペースで飲むことが大切です。

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



12月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
乳児健診	㊦	12 日(金)午後	R7年7月生まれ
1 歳 6 か月児健診		17 日(水)午後	R6年4月1日～5月20日生まれ
2 歳児歯科健診		15 日(月)午後	R5年5月生まれ
3 歳児健診		16日(火)午後	R4 年 3 月 1 日～4 月 10 日生まれ
乳児相談		5日(金) 10時30分～ 11時	乳児とその保護者
歯っぴーモグモグ教室	㊦	19 日(金) 10 時～ 11 時	R6年9 ～ 11月生まれ
マタニティ教室Ⅱ課 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験（家族の方）		14 日(日) 9 時 30 分～ 12 時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
B C G	㊦	22日(月)	13時15分～ 13時45分 ※完全予約制。

㊦＝保健文化センター

◎すべての健診と 10 か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

子どもの予防接種

対象者に個別通知しています。未接種の方は冬休み期間などの接種をご検討ください。

◇二種混合

▶個別通知＝小学 6 年生

▶対象＝ 11 歳以上 13 歳未満

◇日本脳炎第 2 期

▶個別通知＝小学 4 年生

▶対象＝ 9 歳以上 13 歳未満

◇麻しん風しん

▶個別通知・対象＝年長児

※令和 8 年 4 月に小学校入学予定の年長児が公費負担で接種を受けることができるのは、令和 8 年 3 月 31 日(火)までです。

高齢者の予防接種

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
接 種 期 間	令和 8 年 1 月 31 日(土)まで	令和 8 年 3 月 31 日(火)まで
助 成 額 ※ 1	1,500 円 ※ 2	4,500 円 ※ 2
対 象 (予診票を送付)	本市に住民登録があり、接種日に次の要件のいずれかに該当する方 ①65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方 (事前に健康増進課への申請が必要です)。 ※予診票が送付されない場合は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、問い合わせください。 ※接種期間中に転入され対象となる方は、健康増進課に申し出てください。	
接 種 場 所	下記①または②に該当する医療機関 ◎要予約 ①市内協力医療機関 ②市外で千葉県内相互乗り入れ制度に加入している医療機関 医療機関の詳細は、健康増進課に問い合わせください。 また、上記①・②以外の医療機関で接種をご希望の場合は、必ず事前に健康増進課に問い合わせください。	
持 ち 物	予診票、本人確認書類、自己負担額（接種料金） ・接種記録は保管してください。	

※1 生活保護を受給している方は、「生活保護受給証明書」を医療機関にご持参いただくと、接種費用が無料になります。ただし、「生活保護受給証明書」をご持参いただかない場合は、一般の方と同じ接種費用が請求される場合があります。

※2 自己負担額（接種料金）は、助成額を差し引いた金額を各医療機関でお支払いいただきます。接種後、市役所での手続きはありません（償還払い制度を利用する方は手続きがありますので、問い合わせください）。

●注意点

・予防接種は希望者が受けるもので、**強制ではありません**。
・認知症などで本人の意思確認ができない場合は、本人の意思を酌み取った身近な家族等が同意書を代筆する必要があります。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

古内さん、標語コンクールで知事賞を受賞！

県が主催する令和 7 年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールで、市民の古内奈緒子さんが、最高賞となる千葉県知事賞を受賞し、千葉県口腔保健大会で表彰を受けました。

平成 27 年から毎年ご家族で応募を続けている古内さんですが、知事賞の受賞は今回で 3 度目となります。

◇古内さんの作品とコメント

「健幸は 歯でかむ はにかむ 笑顔から」

光栄にも 3 度目の受賞となりました。家族で標語コンクールに応募する

のが恒例となり、歯に関連するニュースなどを見かけると皆で反応しています。標語を通じて歯と健康のつながりを楽しく学ぶことができ、日々のケアや定期検診の大切さを考えるきっかけとなりました。



栄養士だより

旬の野菜ほうれん草を おいしく食べよう

ほうれん草は、緑黄色野菜のひとつで、ビタミンや鉄分が豊富に含まれている冬の野菜です。冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べ、ビタミン C が 3 倍多く含まれています（参考：日本食品成分表八訂）。ビタミン C は、水に溶けやすく熱に弱いので、ゆでる時には、さっと短時間で行うこともポイントです。また、収穫後から日にちが経つにつれ、ビタミン C は少なくなるため、購入したら早めに調理して食べましょう。ほうれん草を使ったおいしい減塩レシピを紹介します。

◇ほうれん草と人参の味噌ごま和え

《材料（4 人分）》

ほうれん草…… 1 束（約 250g）

人参…………… 20 g

白すりごま……大さじ 3

砂糖……………小さじ 4

味噌……………小さじ 2

水……………小さじ 4

《作り方》

①ほうれん草はゆでて冷水に取った後、水気をしっかり絞り、5 cm に切る。

②人参は千切りにし、電子レンジで 1 分加熱する。

③ボウルに A を混ぜ合わせ①、②の野菜を入れて混ぜ合わせる。



第 2 次大網白里市健康づくり推進計画素案に関する パブリックコメントを実施

健康づくりに関する施策を推進するため策定を進めている、「第 2 次大網白里市健康づくり推進計画」の素案がまとまりましたので、皆さんの意見を募集します。

▶閲覧・意見募集期間＝ 12 月 1 日(月)～令和 8 年 1 月 5 日(月)

▶閲覧場所＝市ホームページ、本庁舎行政情報コーナー（受付横）、白里出張所、中部コミュニティセンター、健康増進課（各施設の開庁日の 8 時 30 分～ 17 時 15 分）

▶対象

市内在住・在勤・在学の方および市内事業者、市税の納税義務者、利害関係人

▶提出方法＝郵送、ファクス、メール、持参（健康増進課・閲覧場所の施設受付）

▶意見書配布場所＝市ホームページ、閲覧場所

▶その他

・ご意見は、市の考えなどと併せて市ホームページで公表する予定です。

・電話での受け付け、意見に対しての個別回答、本件に直接関連の無い意見への回答はできません。

☎ 健康増進課成人保健・予防班

☎(72)8321 ☎(72)8322 ✉kenko@city.oamishirasato.lg.jp