

はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがづくり情報誌」 第7号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがづくり部会 発行日：平成24年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み



門司歯科医師会

健口相談 <ふじまつフェスタ・健康づくりコーナー>

開催日：平成23年10月2日（日）10時

場所：藤松小学校

参加人数：延べ201名

毎年開催されるふじまつフェスタ健康づくりコーナーにおいて健口相談を行いました。従来の歯科健診に加え、摂食・嚥下にかかわる機能の検査や、口臭測定も行いました。また歯科衛生士による歯科保健指導も行いました。

門司区自治総連合会

小森江東校区自治連合会 グラウンドゴルフ大会

開催日：平成23年10月2日（日）

場所：小森江東小学校校庭

参加人数：150名

町内対抗親睦グラウンドゴルフ大会が開催されました。子どもから高齢者の方まで各町内を代表され150名以上の参加者を数えました。元気いっぱいグラウンドをかけまわり、楽しい一日でした。



門司区食生活改善推進員協議会

食育のアピール

開催日：平成23年10月19日（水）

場所：門司港周辺

参加人数：200名

“私達の健康は私たちの手で”19日（食育の日）に食の大切さをティッシュ、チラシを配りながら声かけをしました。毎年9月頃に推進員を募集しています。各校区で健康料理普及講習会なども行っています。まずは活動に参加してみませんか？男性もどうぞ。



あなたに知ってほしい お酒と健康



門司区役所 保健福祉課 地域保健係
田村 篤子 係長にインタビュー（門司区役所にて）

適量飲酒をはじめ、お酒について正しい知識をもって、お酒と上手に付き合っていきましょう。

北九州市では「お酒について知ってほしいこと」という冊子を作成し、お酒についての正しい知識の普及に努めています。

門司区役所保健福祉課地域保健係の窓口にも置いてありますので、是非ご一読ください。



適正飲酒とは？

1日のアルコールの適量

純アルコール 20g

具体的には



飲酒后、純アルコール 20gが体から消えるまでにかかる時間

約4時間

※体質や体格によって異なります。

例えば、缶ビール(500ml)を3本飲んだら、約12時間かかるということになります。夜遅くまで大量に飲酒すれば、翌日しばらくは運転できません。

飲酒運転に注意!!

お酒に関する誤解 Q&A

Q1 お酒を飲むと眠れるのでしょうか？

A1 お酒は一般的に眠りの質を悪くし、不眠を招くといわれています。寝入りはよくてもアルコールには利尿作用があり、排尿のために中途覚醒を引き起こす場合もあります。眠るためにお酒を毎日飲んでいると、眠るために必要なアルコール量が増え続け、アルコール依存症につながるということも覚えておいてください。

Q2 お酒を飲むことで「落ち込んだ気分」は良くなるのでしょうか？

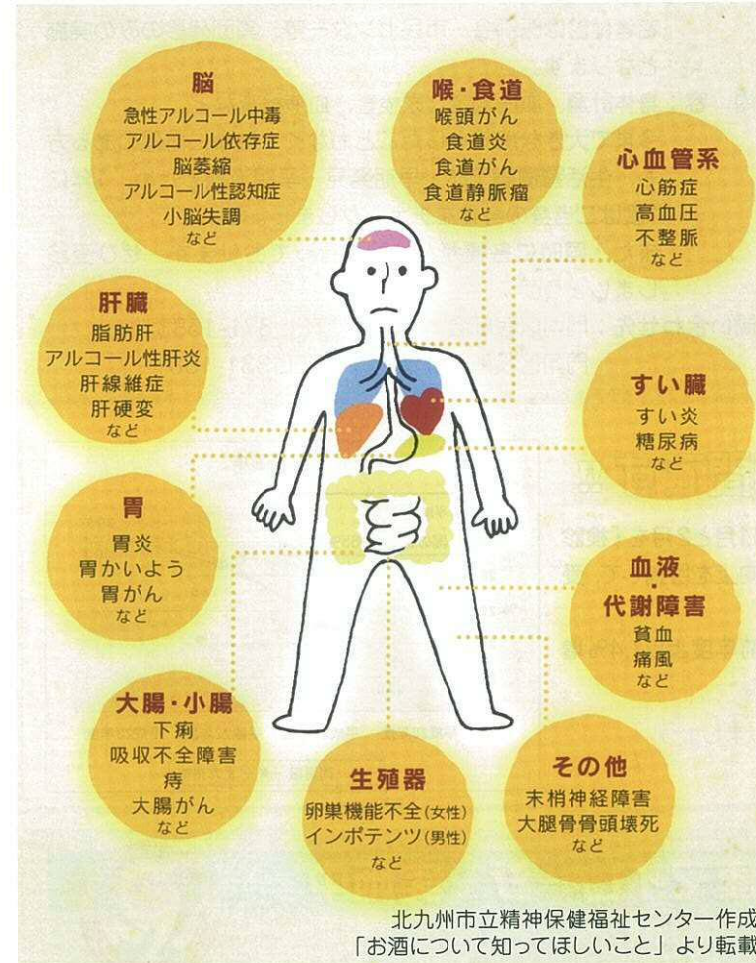
A2 アルコールは脳新皮質を麻痺させ抑制機能の働きを弱めるので、酔っている間は一時的に開放的な気分になりますが、アルコールがきれると逆に気分が落ち込むといわれています。

Q3 お酒を飲んだ後に、サウナやお風呂に入って汗をかくとアルコールは抜けますか？

A3 汗や尿で排泄されるアルコールはわずか2~8%といわれており、多少汗をかいてもアルコールは抜けません。飲酒直後の入浴は、血圧上昇のおそれもあり危険です。

お酒に関わる問題

多量飲酒によるからだへの影響



北九州市立精神保健福祉センター作成
「お酒について知ってほしいこと」より転載

アルコール依存症

アルコールには依存性があります。飲酒をくり返すうちに耐性ができるために、飲酒量が増えていき、アルコールを飲まなければ落ち着かないといった自己コントロールのきかない状態(アルコール依存症)に陥る場合もあります。

症状が進むと、仕事や日常生活にも支障をきたすようになります。

アルコール依存症の問題は、経済問題や家庭問題、事故、飲酒運転などの犯罪につながることも多く、その人個人の問題で終わらないことがまた深刻です。

現在アルコール依存症などお酒の問題で悩んでいる方については、治療や回復のためのご相談に門司区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係で応じています。

ひとりで悩まず、どうぞご相談ください。

トピックス

~日本人の約4割はお酒が飲めない!~

日本人の約1割は、アルコールを分解する酵素が全く働かない体質で、約3割はわずかにしか働かない体質です。そのような体質の方が飲酒をすれば、動悸がしたり気分が悪くなります。飲めば慣れていくというものではありませんので、周りの方も理解しておきましょう。飲めない人は宴会の席でそのことを伝える、飲めない人に無理にお酒を勧めないなどして飲める人も飲めない人も楽しめる会にしましょう。



平成24年度 各団体の行事予定 (H24.10月~H25.3月)

門司区食生活改善推進員協議会

●食育のアピール

日時：平成24年10月19日(金)
9時~12時

内容：「毎月19日は食育の日です。」
食育の日のPRのため、門司港駅周辺で
チラシとティッシュを配布します。

問い合わせ先：門司区食生活改善推進員協議会



門司区医師会

●平成24年度 特定健診・若者健診のご案内

日時：平成25年3月31日まで

対象：特定健診：40歳~74歳の北九州市国民健康保険加入者
若者健診：18歳~39歳の市民で、職場等で健診を受ける
機会のない方

金額：特定健診：無料 若者健診：1,000円

場所：門司健診会館(門司区医師会)・特定健診実施医療機関・
市民センター等

若者健診は医師会・市民センター等、集団健診のみの実施
となります。

内容：身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など。
今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方
も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に
1度はご自身の身体をチェックしましょう。
また、同時に各種がん検診も行っております。ぜひ受診
しましょう。

問い合わせ先：門司区医師会 TEL 371-1583
門司区役所保健福祉課 TEL 331-1881



門司歯科医師会

●「いいな、いい歯。」普及啓発事業

日時：平成24年11月10日(土)
14時~グッズが無くなり次第終了

内容：門司駅・門司港駅構内で各500枚(2
カ所で合計1,000名)を対象に「いい
な、いい歯。」週間啓発事業に伴う啓発
用グッズを無料で配布します。

問い合わせ先：社団法人門司歯科医師会
TEL 321-6886

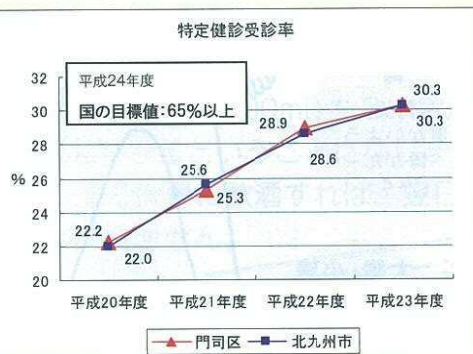


11月・2月は検診強化月間です!!

しあわせネット門司 健康・生きがづくり部会では、11月と2月を「検診強化月間」と定め、特定健診や各種がん検診等の受診率向上を目指して、受診勧奨に取り組んでいます。

平成23年度の門司区の特定健診受診率は30.3%で、前年度より1.4%増加しましたが、国の目標値にはまだまだ及ばない状況です。

家族や友人など大切な方にも声をかけて、検診を受診しましょう。
検診は、あなたの「健康」を支えていきます。



平成24年度 健康マイレージ 実施中



ポイント配布期間：平成25年2月28日まで
応募期間：平成24年10月1日から平成25年2月28日まで

対象：40歳以上の方

内容：北九州市では健康への習慣づくりと関心を高めていただくため、「健康マイレージ」を実施しています。
各種健康診査(職場の健康診断を含む)を「受診」し(必須)、健康づくり事業に「参加」して、ポイントシールを集めよう!集めたポイントに応じて景品をもらえます。

問い合わせ先：北九州市社会福祉協議会 TEL 873-1296

~みなさんの健康づくりを応援~



健康づくりについての情報があふれています。1つ1つを実践するには数分から10分そこそこのですが、すべてを实践しようとするともなかなかなか「これだ!」というものに出会いません。(ただずぼらなだけ?)

今は、快眠、快食(お酒も少々)だけで、運動はほとんどしていません。まず、歩くことから始めようと思います。

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司 健康・生きがづくり部会 電話：331-1881 (内線 449)