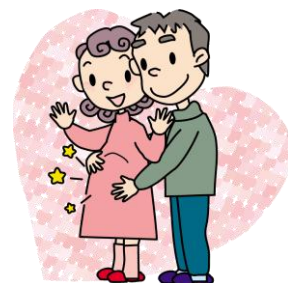
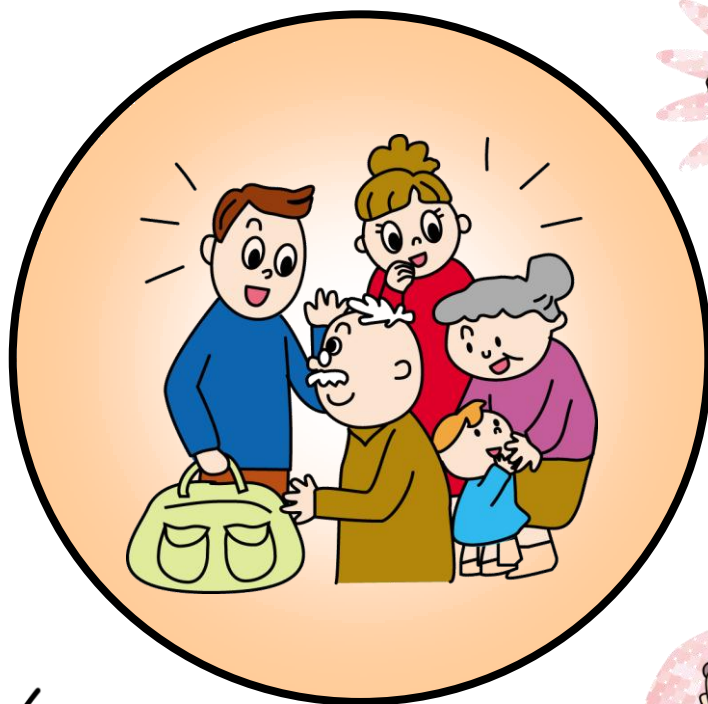
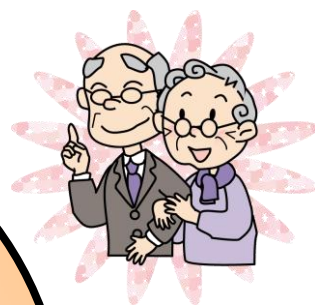


概要版

健康泉大津21

みんなのスローガン！

地域で支える
みんなの健康 泉大津



平成17年3月

健康泉大津21事務局

はじめに

健康は豊かで充実した人生を送るための基本であり、市民すべての願いでもあります。本市では、これまで様々な健康づくりに取り組んでまいりました。

先ごろわが国は、11年間長寿世界一ということが報道されましたが、今日の長寿社会を健康で活力あるものにしていくためには、「病気になるために」という健康づくりだけでなく、いきいきと活動的に過ごす、すなわと健康寿命を延ばすという積極的な健康づくりが、大切になってきております。健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に取り組むことが基本となりますが、同時にこうした個人の健康づくり活動が効果的に展開されるためには、地域の住民や行政、関係団体をはじめ、職場や学校などが一体となり連携をとりあつての取り組みが不可欠であります。

「第3次泉大津市総合計画」に掲げる「人が主役のまちづくり」の基本理念を踏まえ地域住民一人ひとりが信頼し合い健康に関心を持ち、皆で助け合いながら市民全体での健康づくりが必要であります。そのため健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的に「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」ということを基本理念に市民との協働により、『地域で支えるみんなの健康 泉大津』を大スローガンとして「健康泉大津21」の計画を策定いたしました。

今後は、保健センターを中心に市民、関係団体の方々とともにこの計画を推進してまいりたいと存じますので、市民の皆様のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

最後に、本計画策定に当たりまして、ご協力、ご支援いただきました策定委員会の委員の皆様をはじめ、検討部会、アンケートにご協力いただきました方々、多くの皆様に心から感謝申し上げますとともに、健康泉大津21の推進にご協力とご支援をお願い申し上げます。

平成17年3月

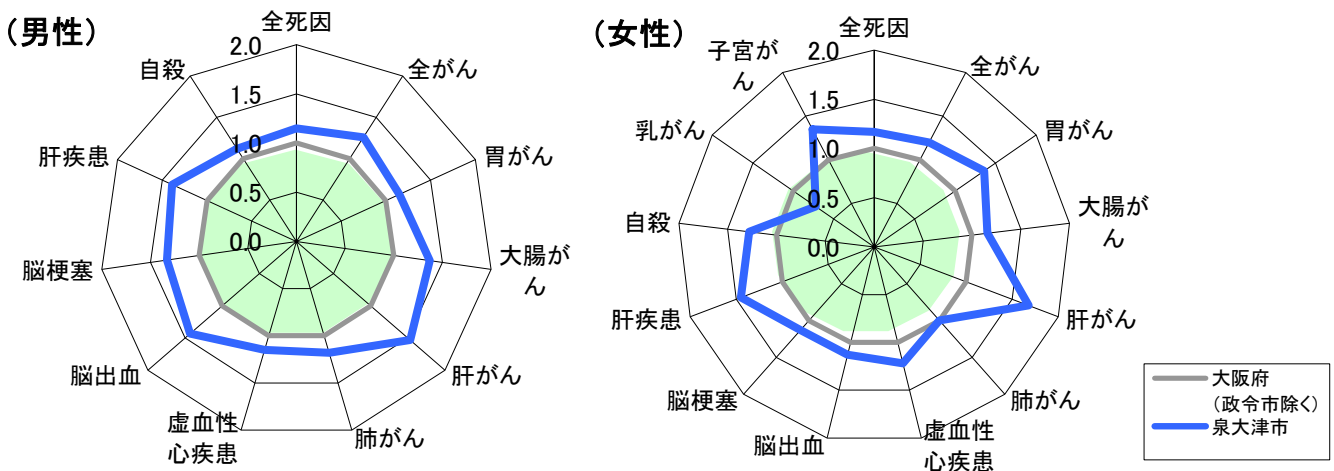
泉大津市長 神谷 昇

健康泉大津21とは

平均寿命は世界一になったものの、日本では急速な高齢化とともに文明の発達と食生活の変化、生活活動量の低下により「生活習慣病」が増大し認知症やねたきりの状態の人々が増加しています。生きがいのある豊かな人生を送るためにも生活習慣病を予防して健康で長生きすることが重要な課題です。そのため、壮年期死亡の減少や、健康寿命(認知症やねたきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸、生活の質の向上をはかるため、健康に関連する全ての関係機関・団体、さらに市民と協働で「健康泉大津21」を策定しました。



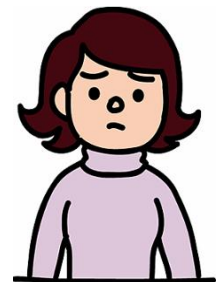
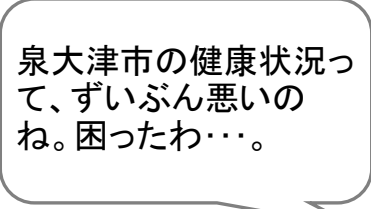
市の健康状況



※資料: 1995-1999成人病センター特別版

主要疾患ごとのSMR(Standardized Mortality Rate: 標準化死亡比)では、大阪府の値を1.0として比較すると乳がんを除いた全ての主要疾患において大阪府より高くなっています(上図)。

* 標準化死亡比(SMR)
年齢構成が異なる人口集団の中での死亡率を、年齢構成の差を取り除いて比較する際に用いられる指標。
(ここでは大阪府内(政令市を除く)を1.00として算出。)



今日からはじめましょう!!
あなたの健康づくり。

計画の期間

2005年度から2014年度までとします。
国・府に準じて最終評価を行い、その後の運動の推進に反映させていきます。

基本方針

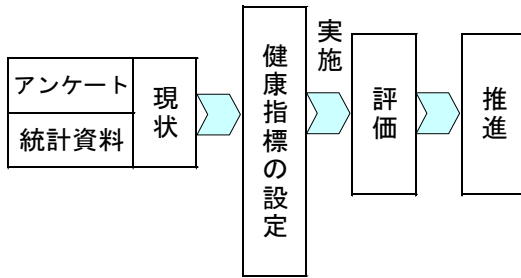
1 一次予防の重視

疾病の原因となる生活習慣などを予防、改善する「一次予防」に取り組みます。

2 二次予防の推進

疾病を早期発見し、早期治療につながる各種検診(健診)を推進します。

3 健康指標の設定と評価



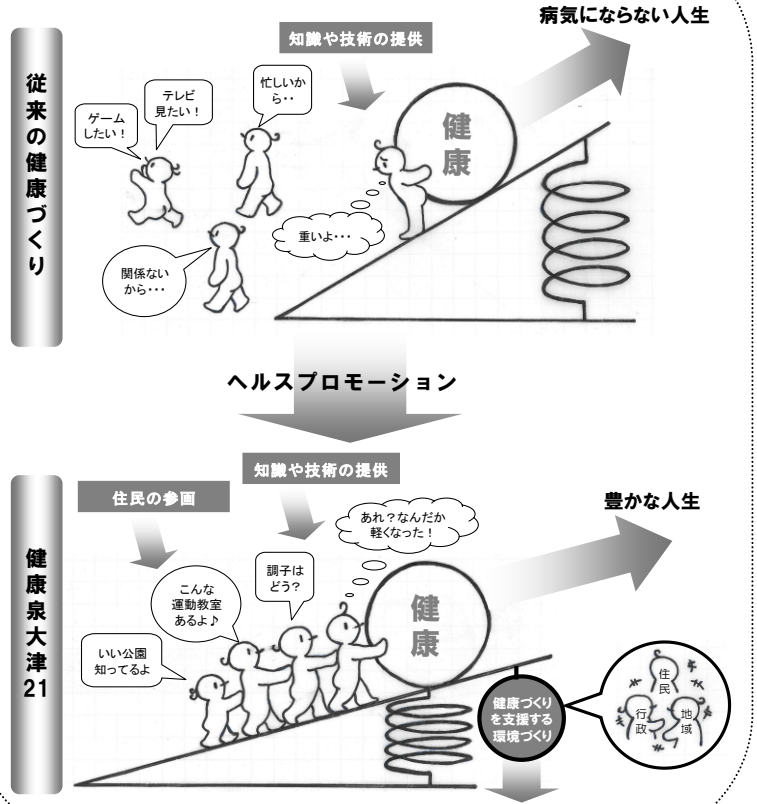
4 わかりやすい情報提供

健康づくりのために必要な情報を広く提供します。

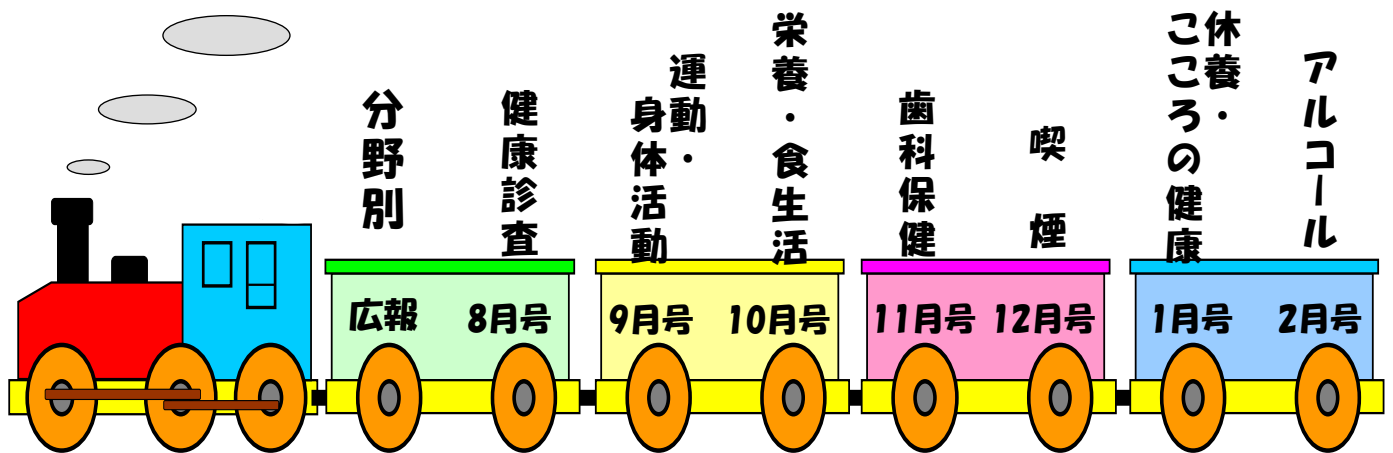
5 健康づくり支援のための体制整備

地域全体で健康づくりが出来るように保健医療福祉機関、教育機関、企業、地域の組織団体、ボランティア団体などが連携しながら、個人の健康づくりを支援する体制を整備します。

地域みんなの力を合わせて健康づくり



スローガン『地域で支えるみんなの健康 泉大津』



“分野別計画”は平成17年8月号～18年2月号の広報でお知らせします。

問い合わせ先
泉大津市立保健センター
TEL 0725-33-8181

健診で知ろう！自分のからだ ～日常では気づかない体の変化を知ろう～

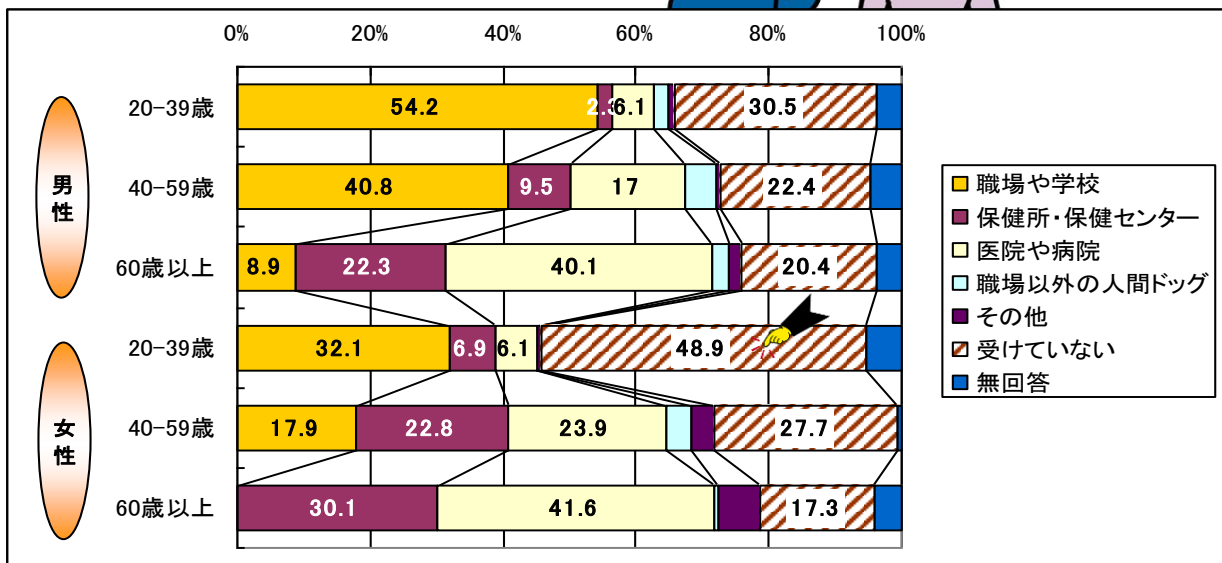
泉大津市の現状

過去1年間の健診の受診状況を見ると、20～39歳で約5～6割、40歳以上で約7～8割の人が受けていました。

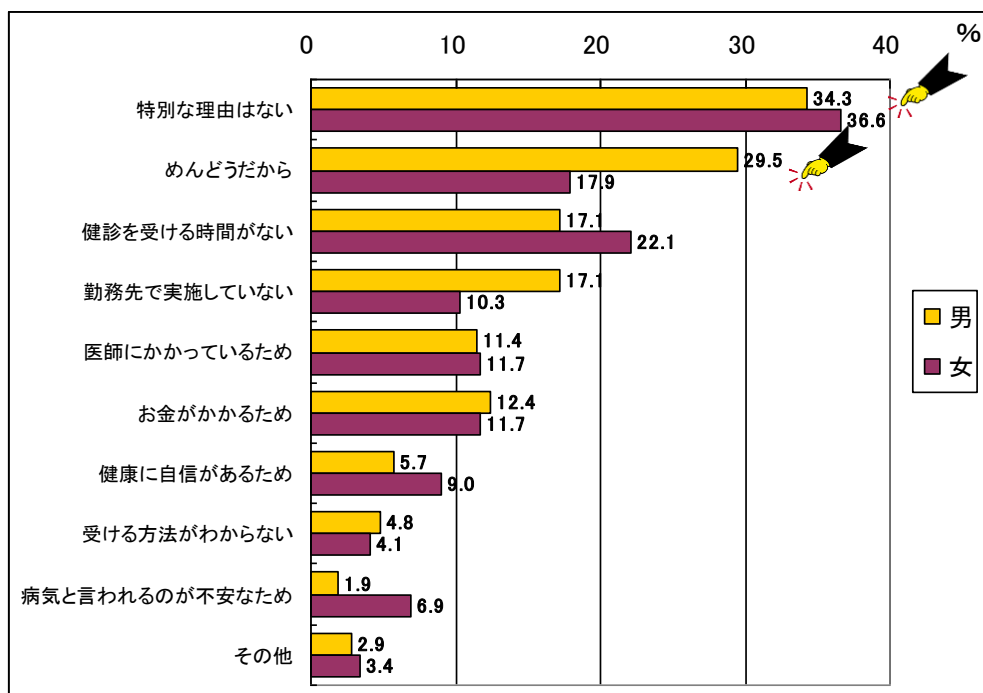


青年期の女性の受診率が他の世代と比べて低いわ。

過去1年間の健診受診状況



健診を受けない理由(複数回答)



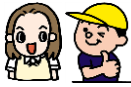
健診を受けない最も多い理由は「特別な理由はない」次いで「めんどうだから」「健診を受ける時間がない」だったんだよ。



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

・心身ともに健康な子どもに育てよう



ぐんぐん(学童・思春期)

・自分の健康に関心を持つ

きらきら(青年期)、バリバリ(壮年期)、これから(高齢期)

・健診結果を健康づくりに活かそう
・定期的に必ず健診を受診しよう



企業

・健診に関する情報提供を行おう

健診は自分の健康状態を正しく知り、生活習慣を見直す絶好のチャンスなんだよ。



定期的に健診を受診して、適切な生活習慣を確立しましょう。

一人ひとりの取り組み目標

- 自分や家族の体調や健康状態に関心を持ちます
- 自分の健康状態を正しく知るために定期的に基本健診やがん検診を受けます
- 専門家から健診の結果に基づいた指導をきちんと受け、生活習慣の改善に努めます
- 何でも相談できるかかりつけの専門家を持ちます
- 健診後のフォロー教室などに積極的に参加します
- 健診の結果で「要指導」「要医療」のときは、必要な治療、生活指導を受けます
- がんやがん検診についての正しい知識を持ちます
- 精密検査や治療が必要な場合は医療機関を受診します

地域を支える環境づくり

- 健康に関する情報のニーズを把握し、わかりやすい情報提供を行います
- 基本健診、各種がん検診の実施情報とともに、その意義や有効性についての情報提供を行います
- 地域で行っている健康教育、健康相談の充実・推進を行います
- 健診の結果についてわかりやすく説明し一人ひとりにあった保健指導を行います
- がん検診体制の充実と精度管理の向上を図ります
- 精密検査が必要な人には十分に説明し、受診を勧めます

生活習慣病って？



ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

がん検診受診率の向上

2003年現在	肺がん検診	8.5%	➔
	胃がん検診	4.1%	
	大腸がん検診	3.5%	
	子宮がん検診	10.8%	
	乳がん検診	5.6%	

基本健診受診率の向上

2003年現在	45.3%	➔
---------	-------	---

続けよう 持続が宝

～最初の第1歩 歩くことから始めよう～

泉大津市の現状

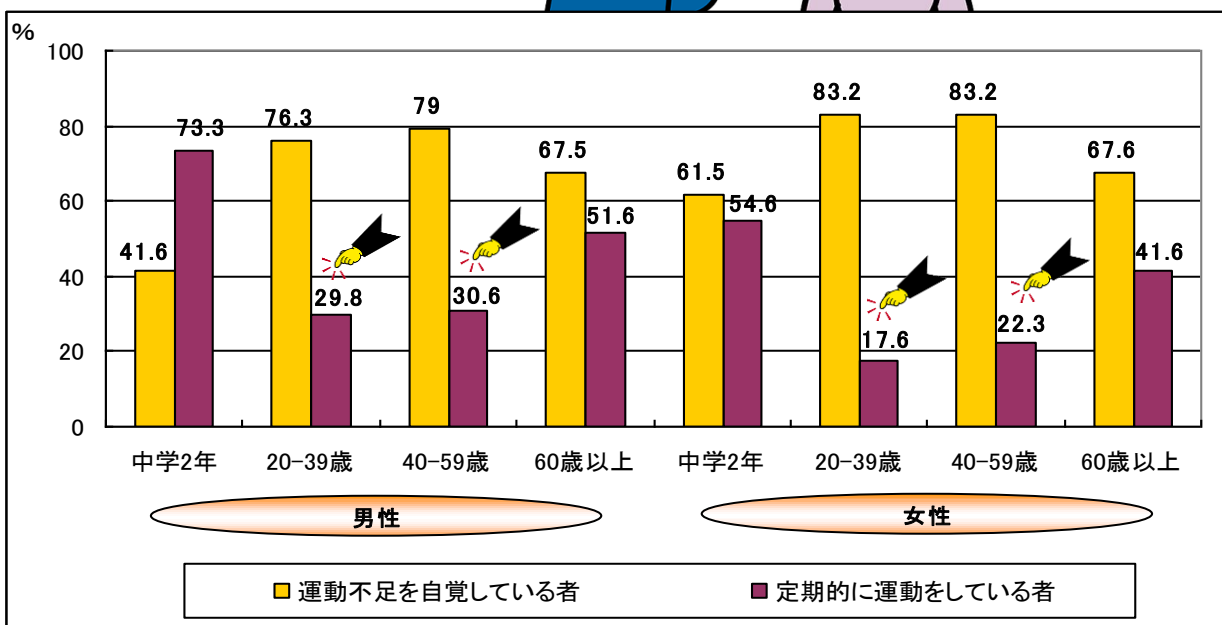
運動不足を自覚している人は多いね。



本当ね。週2回30分以上の定期的な運動をしている人は青壮年期に特に少ないわ。



年代別にみた運動に関する状況

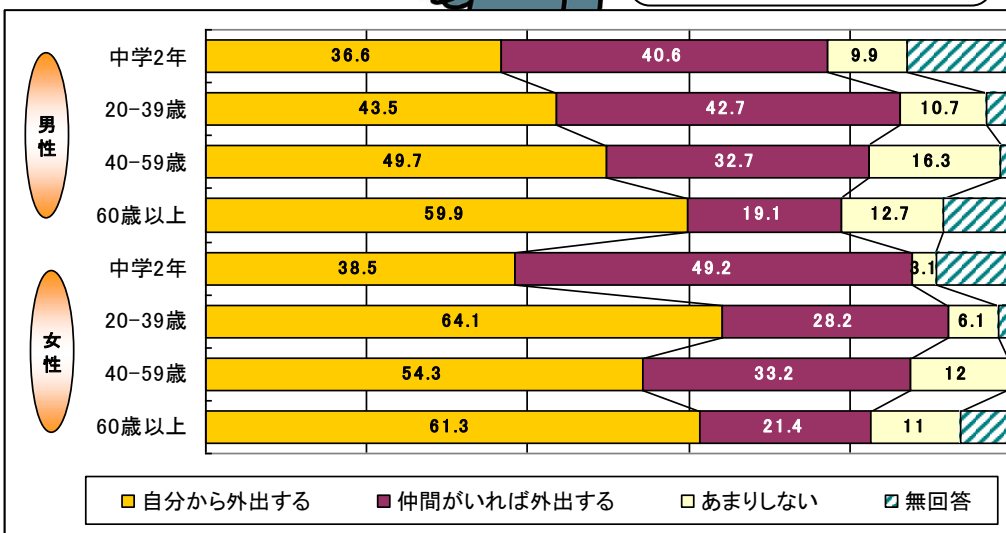


年代別にみた外出状況



でも壮年期の男性はあまり外出しないと答えた人が16%もいるんじゃ。

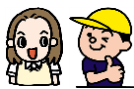
学校や仕事以外での外出状況は「自分から外出する」人は約3～6割だけど「仲間がいれば外出する」と答えた人を合わせると約8～9割が外出すると答えています。



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

・子どもの頃から運動習慣を身につけるよう親の意識を高めよう



ぐんぐん(学童・思春期)

・子どもの頃から運動習慣を身につけよう

きらきら(青年期)

・楽しく運動をしよう！ 続けよう！



バリバリ(壮年期)

・自分に合った運動をしよう！ 楽しく続けよう！
・日頃から体を良く動かそう

これから(高齢期)

・運動を通してねたきり予防に努めよう
・外出する機会を増やして友達を作ろう



企業

・手軽に出来る運動に取り組もう

あなたの肥満度は？

BMIを計算してみましょう♪

$$\frac{\text{体重 kg}}{\text{身長 m}^2} = \text{BMI}$$

BMI(肥満度指数)

=



判定してみましょう♪

BMI指数	肥満度
20未満	やせぎみ
20～25未満	正常体重
25～30未満	肥満
30以上	高度肥満

一人ひとりの取り組み目標

- 運動の大切さを学びます
- 子どもが安心して外遊びできるように見守ります
- テレビ、ゲームの時間は決めます
- 自分の体力を正しく知り、定期的な運動習慣を身につけるように努めます
- 地域や市が実施している教室などに積極的に参加します
- 日常生活の中で意識的に身体を動かすように心がけます
- 仲間とともに運動を楽しみます
- 身体機能を低下させない運動を楽しみます
- 身近な運動やウォーキング活動に参加します
- 老人クラブや地域活動に積極的に参加します

地域を支える環境づくり

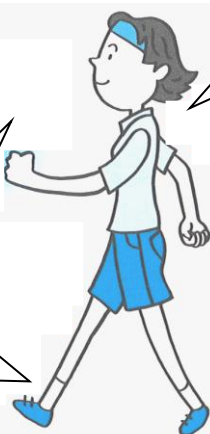
- 運動と生活習慣病予防等、健康づくりとの関係について知識の普及啓発をします
- 運動施設や公園、スポーツの場の情報提供に努めます
- 地域や市が実施している教室などの推進実施状況等の情報提供を行います
- ウォーキングコースや歩道、公園の整備を進めます
- 家庭で気軽にできる運動の啓発をします
- 自主グループや地域での仲間づくりを支援、推進します
- 介護予防事業等、ねたきり予防を視野に入れた取り組みを推進します

はじめましょう！ウォーキング

意識すぎないで結構です。リラックスして歩きましょう。

力を抜いて振り出し、体重を乗せていく。

かかとから着地しましょう。特につま先を意識して上げま



肩や腕の力は抜いて。

ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

健康維持のために意識的に体を動かしている者の増加		
2003年現在 成人	男性	34.7%
	女性	26.6%
定期的な運動を行っている者の増加		
2003年現在 成人	男性	29.9%
	女性	20.3%
積極的に外出する者の増加		
2003年現在 60歳以上	男性	59.9%
	女性	61.3%

みんなの体 元気も病気も食事から

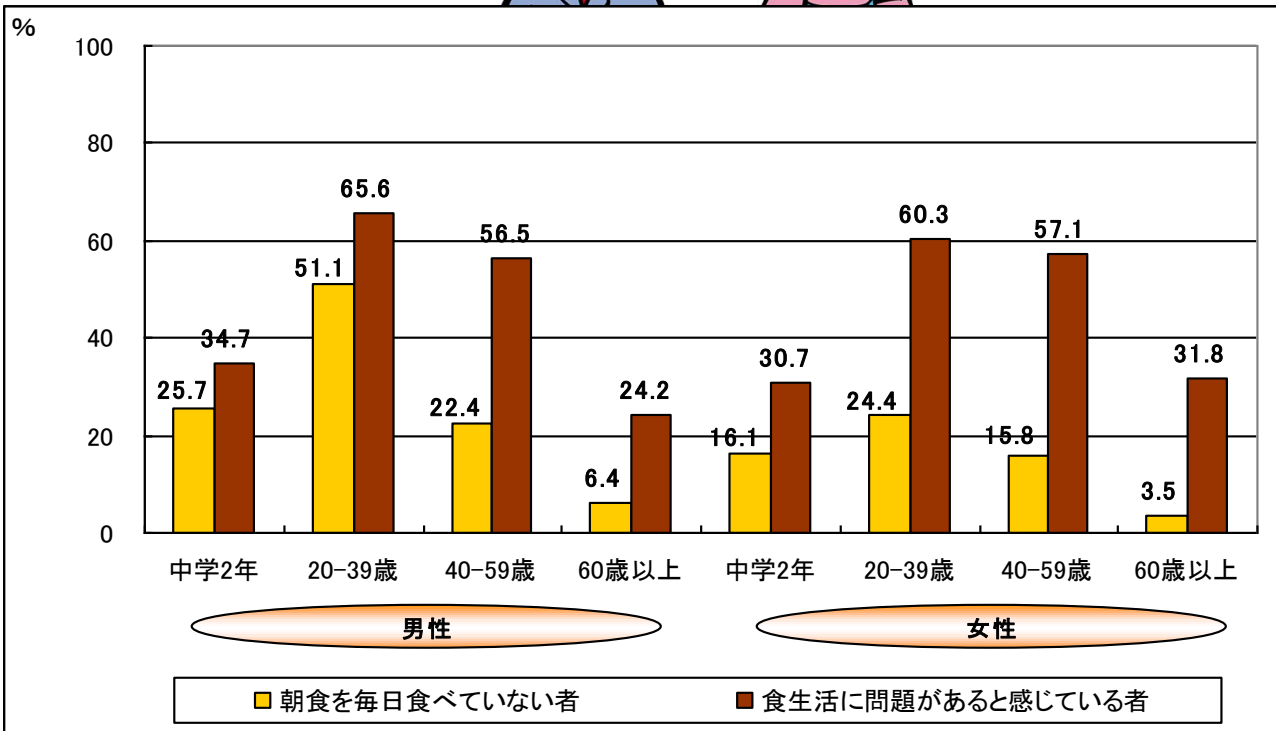
泉大津市の現状

僕達青年期の男性の2人に1人は朝ご飯を抜くことがあるんだね。自覚している人も多いみたいだけど。



中学生の朝食抜きも多そうね。朝ごはんは、寝ている状態から朝一番にカラダと脳を起こしてくれて、お昼までの大切なエネルギーになってくれるのね…。

年代別にみた食に関する状況

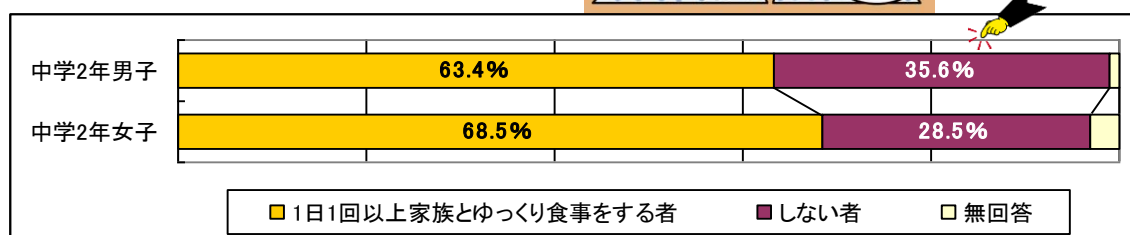


ひとりきりで食事している子も案外いるね。



ひとりだけの食事だと、野菜が不足がちになって栄養のバランスが崩れやすいのよ。

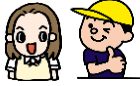
家族とゆっくり食事をする者の割合



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

・毎朝朝食を食べるよう親の意識を高めよう



ぐんぐん(学童・思春期)

・欠食をなくし、食事の選び方、食べ方に気をつけよう

きらきら(青年期)

・適正体重を認識し、維持するために何か心がけよう
 ・規則正しく、質・量ともにバランスよく食べ生活習慣病を予防しよう
 ・欠食をなくし、食事の選び方、食べ方に気をつけよう



バリバリ(壮年期)

・適正体重を認識し、維持するために何か心がけよう
 ・規則正しく、質・量ともにバランスよく食べ生活習慣病を予防しよう

これから(高齢期)

・適正体重を認識し、維持するために何か心がけよう
 ・規則正しく、質・量ともにバランスよく食べ生活習慣病を予防しよう
 ・多様な食品を組み合わせさせて食事を楽しもう

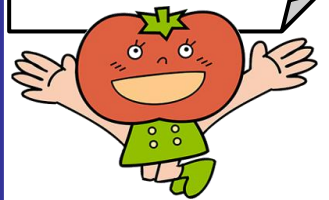


企業

・健康や栄養に関する情報提供を心がけよう

朝ご飯の効果

1. すっきりした目覚め
2. 快適なお通じ
3. 集中力UP!
4. やる気増進
5. イライラを予防
6. 栄養バランスUP!



一人ひとりの取り組み目標

- 自分の適正体重を正しく知り、健康管理をします
- 適正な栄養バランスについての正しい知識を持ち充実した食事内容になるよう配慮して作ります
- 偏食を避け、量・質ともにバランスよく食べます
- 朝食の必要性を理解し、毎日食べるように心がけます
- 間食の量と時間、内容を考えて食べます
- 家族や仲間と楽しく食事する機会を増やします
- 食品の購入、外食時には栄養成分表示を参考にします
- 食生活の問題点を見つけ、必要であれば適切なアドバイスを受けて改善できるように心がけます
- 健康や栄養に関する学習や地域活動に積極的に参加します

地域を支える環境づくり

- 肥満、やせの人に対して適切な教育・指導を行います
- 食事の大切さや望ましい食生活を実践する知識などの普及活動を行います
- 健康や栄養に関する学習の機会を増やし内容の充実を図ります
- 地域やライフサイクルに応じた効果的な食教育を推進します
- 朝食の意義、必要性についての正しい知識の普及啓発を行います
- 家庭や地域と連携した食育を実践します
- 食に関するボランティア員、組織を育成および環境づくりを行います

主食・主菜・副菜を揃えよう



ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

朝食を欠食する者の減少

2003年現在	小学5年生	男女	5.9%
	中学2年生	男女	20.3%
	20歳代	男性	54.8%
	30歳代	男性	49.3%

「ひとりだけでご飯を食べることがある」者の減少

2003年現在	小学5年生	男性	23.7%
		女性	16.2%

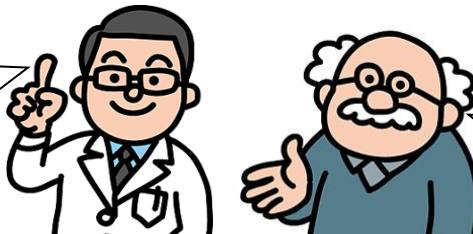
「1日1回は家族と時間をかけて食事している」者の増加

2003年現在	60歳以上	男性	59.9%
		女性	61.3%

噛めば元気がついてくる 大切にしよう 自分の歯

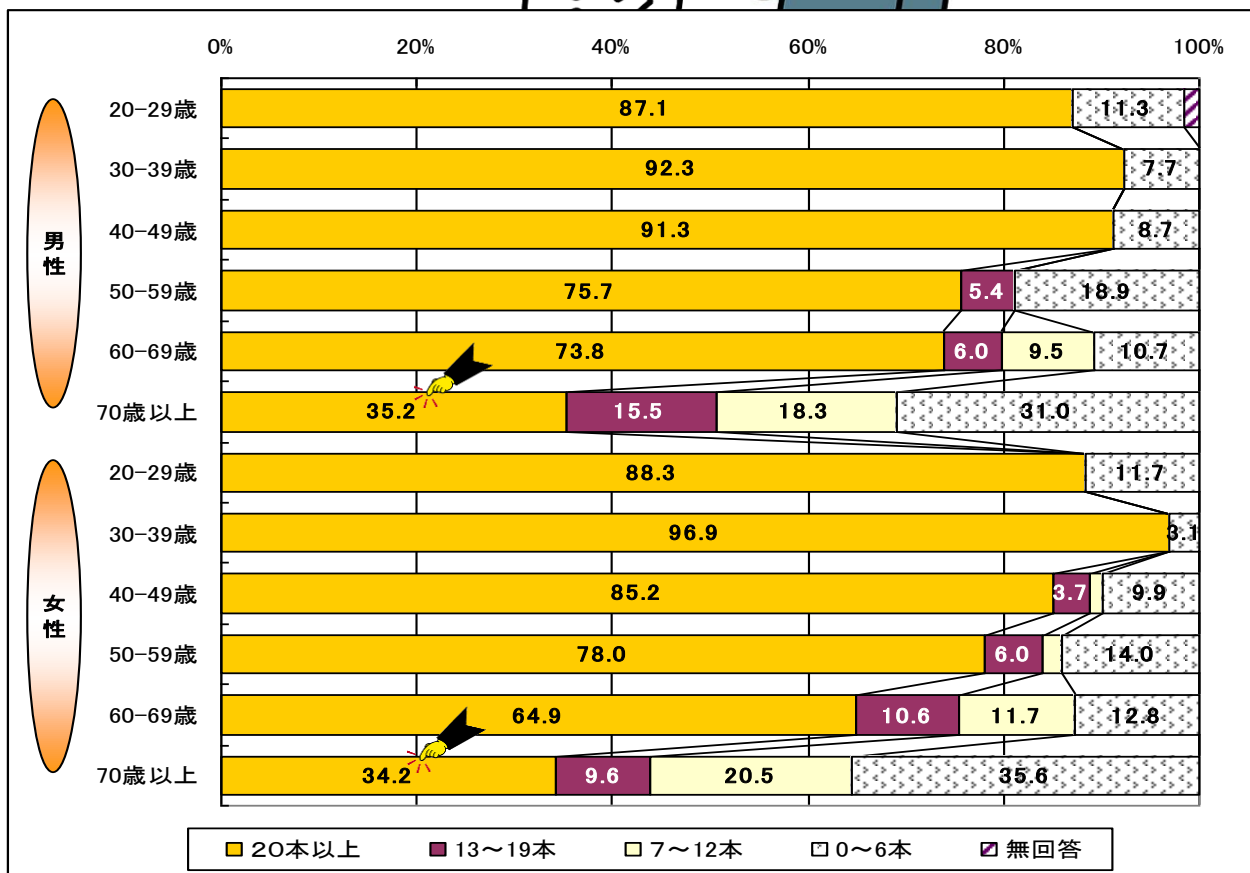
泉大津市の現状

「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という平成元年から始まった運動です。

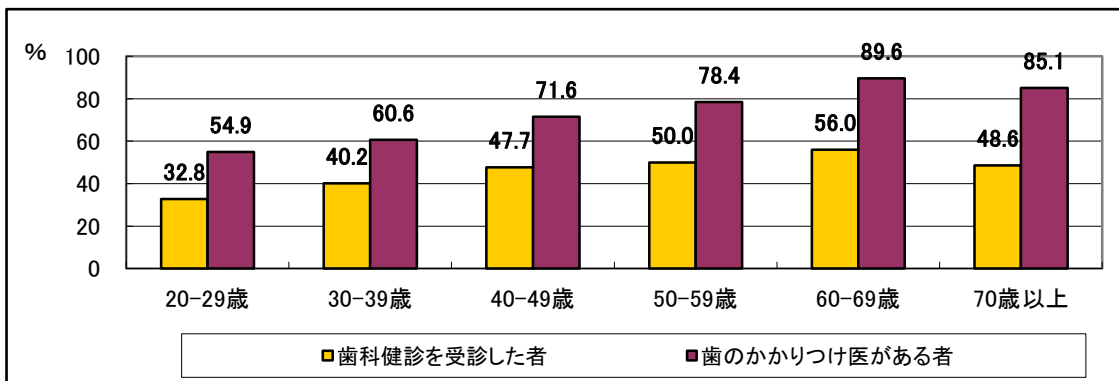


でも、下の図を見ると、70歳以上で20本以上ある人は3人にひとりですじゃ。

年代別にみた歯の本数



年代別にみた歯科の受診・かかりつけ状況



身体の健診と同じように歯の定期的な健診も大切ですよ。



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

・虫歯のない子どもを増やすよう親の意識を高めよう



ぐんぐん(学童・思春期)

- ・食後の歯磨き習慣を身につけよう
- ・効果的にフッ素を利用しよう
- ・予防のために定期的に歯科受診しよう



きらきら(青年期)、バリバリ(壮年期)

・かかりつけ歯科医をつくり定期的なメンテナンスで、口腔内の健康維持・増進に努めよう



これから(高齢期)

・かかりつけ歯科医による継続的なメンテナンスで、高齢化に伴う口腔機能低下への対応に努めよう



企業

・年に1回歯科健診を受けよう



かかりつけ歯科医は、生涯にわたって歯と口の中の健康を保っていくために、とても大きな役割を果たしています。自分の状態をよく知ってくれる親しいかかりつけの歯科医を持ち、歯周病を早めに発見・予防することが大切です。



一人ひとりの取り組み目標

- 食後の歯磨き習慣を実行します
- 家庭でフッ素を利用します(歯磨剤・フッ素洗口)
- 治療が必要な歯を早期に治療します
- かかりつけ歯科医を持ちます
- 生活習慣の改善・見直しをします
- 定期的に歯石を取るなど、歯周病の予防と歯肉の健康維持に努めます
- 学習の機会があれば積極的に参加します
- 補助道具などを使用し、毎日お口をケアしきれいにします
- 歯肉の健康のために、バランスのとれた食生活を心がけます
- ゆっくりとよく噛んで食べます
- 寝たきりの方がいたら口腔ケアをし、えん下性肺炎の予防をします。

地域を支える環境づくり

- フッ素について正しい情報を提供します
- 健診後の受診を勧奨します
- かかりつけ歯科医を持ち、定期受診を受けるように勧めます
- お口の健康を守るための情報を提供します
- 健診の実施状況を見直し、利用しやすい健診の体制作りを検討します
- 楽しく参加できる歯科イベントを企画し、知識を広めます
- 訪問歯科健診で、寝たきりの人のお口の健康を守ります

ゆっくりよく噛んで食べましょう

味覚の発達を促す

歯の病気を予防する

胃腸の働きを促進する

発音をはっきりさせる

脳の働きを活発にする

全身の体力向上とストレス解消

ガンを防

肥満を防ぐ



ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

虫歯のない幼児の増加

2003年現在 3歳児 男女 68.8%

1人平均むし歯の数の減少

2003年現在 12歳 男女 1.62歯

80歳で20歯以上自分の歯を有する者の増加

2003年現在 70歳 男女 25.0%

60歳 男女 51.6%

その1本がいのちとり みんなで考えよう たばこと空気

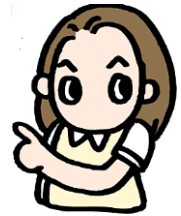
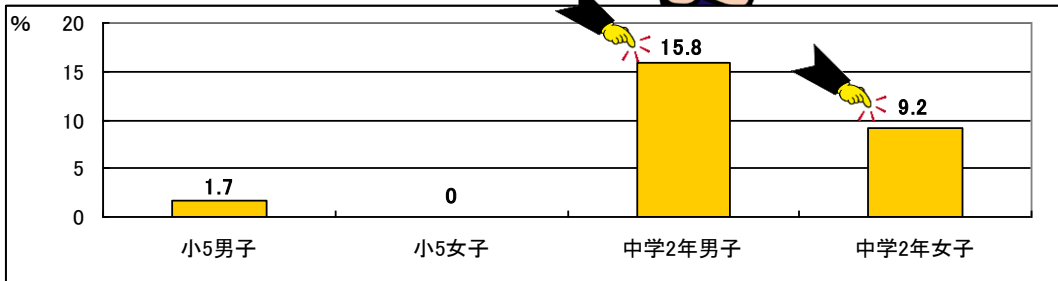
泉大津市の現状

小中学生に喫煙経験があるかきいてみたら、小学5年生ではほとんどが経験なしだったよ。

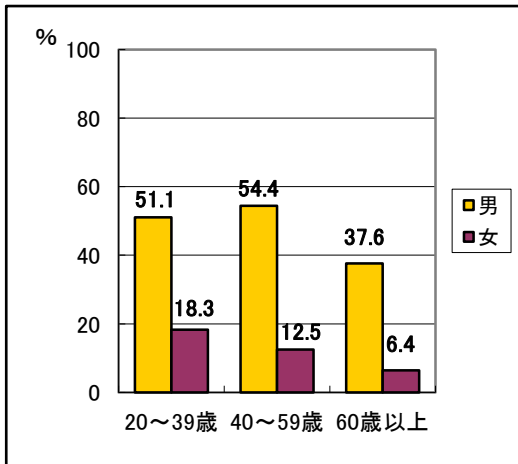


でも、中学2年生になると、喫煙経験者がグ〜ンと増加。また、喫煙経験のきっかけは、3人に1人が「コマーシャルを見て」と答えていました。

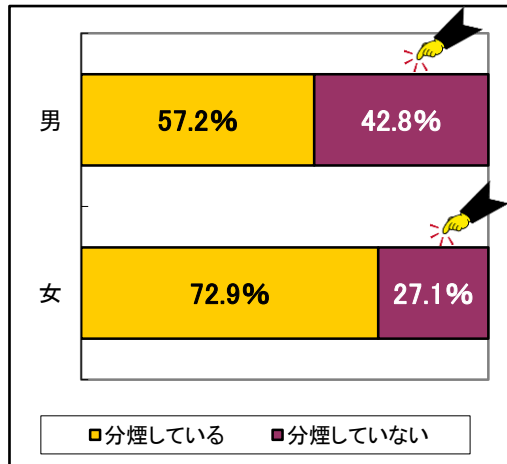
喫煙経験率(小学5年生、中学2年生)



喫煙率(成人)



分煙率(成人)

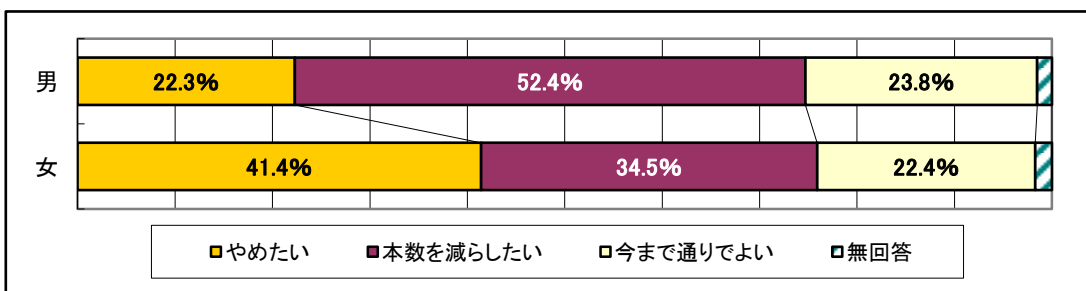


分煙していない人は男性で4割以上、女性でも3割弱。お腹の赤ちゃんや体の未熟な子ども達への影響も大きいし心配だわ。



喫煙者のうち、男女とも7割以上が「止めたい」または「本数を減らしたい」など現状を変えたいと思っているんじゃ。

たばこについて今後どうしたいか(成人)



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

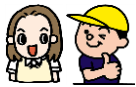
・たばこの煙を吸わない環境をつくろう



人に迷惑がかからないように喫煙者はTPO(時間・場所・場合)に気をつけよう。

ぐんぐん(学童・思春期)

- ・たばこの煙を吸わない環境をつくろう
- ・未成年者の喫煙をなくそう
- ・たばこの害と依存性について正しい知識を持つ



きらきら(青年期)

- ・たばこの煙を吸わない環境をつくろう
- ・妊婦、授乳婦の喫煙をなくそう
- ・たばこの害について正しい知識を持つ



バリバリ(壮年期)、これから(高齢期)

- ・たばこの煙を吸わない環境をつくろう
- ・たばこの害について正しい知識を持つ



企業

・たばこの煙を吸わない環境をつくろう



マナーは守ろう

みんな、たばこの害をきちんと知りましょう。

一人ひとりの取り組み目標

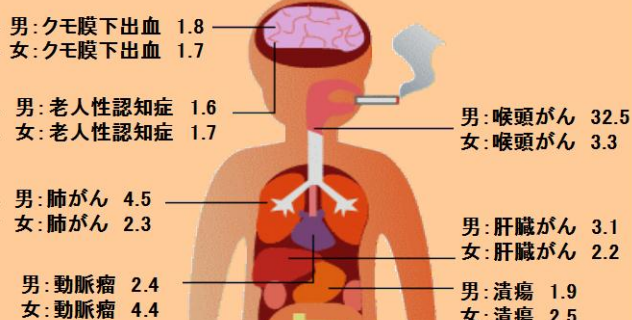
- 未成年者はたばこを買わない、吸わない
- 小学生の頃からたばこの煙が及ぼす健康影響について理解します
- 妊娠、授乳中は禁煙します
- 未成年や妊産婦の前ではたばこを吸いません
- 禁煙、分煙、節煙を心がけます
- たばこのポイ捨て、歩きたばこはしません
- 禁煙しなくなったならサポート機関を利用します
- 学習の機会があれば積極的に参加します
- たばこ以外の楽しみやリフレッシュ方法を見つけます
- 施設の分煙・禁煙実施状況に関心を持ちます
- 飲食店では禁煙席を利用するように心がけます
- 家庭内でも分煙に努めます

地域を支える環境づくり

- 未成年者にたばこを売らないようにします
- 児童、生徒、保護者に対して喫煙防止教育を実施します
- たばこの害についての正しい情報を提供します
- 校長会、実務者、PTAへの講習会を行います
- 禁煙サポート機関の情報整理および情報提供を行います
- 健診時や相談、診療時など、あらゆる機会でもたばこの害についての正しい情報を提供します
- 病院、公共施設への完全禁煙、完全分煙対策を推進します

喫煙者はどのくらい危険？

非喫煙者と喫煙者の死亡率の比較(非喫煙者を1とする)



ベンチマーク (評価指標)

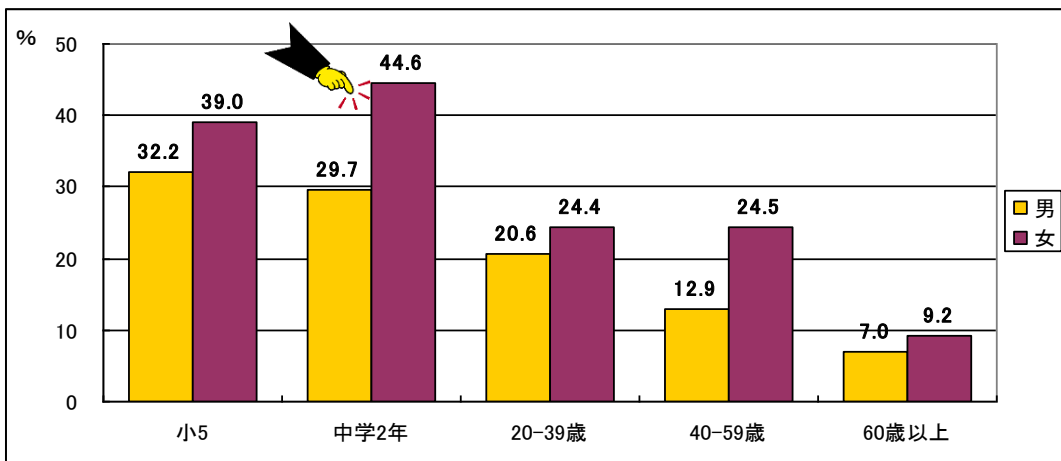
2014年目標

未成年者の喫煙経験者の減少				
2003年現在	中学2年生	男子	15.8%	→
		女子	9.2%	
分煙している者の増加				
2003年現在	成人	男性	51.1%	→
		女性	64.6%	
喫煙が及ぼす妊娠への影響について知っている者の増加				
2003年現在	成人	男性	33.8%	→
		女性	61.1%	

笑顔で暮らそう！ のんびり、ゆったい。

泉大津市の現状

睡眠によって疲れがとれていない者の割合



睡眠は最良の疲労回復剤。なのに、僕達小中学生の3～4割は疲れが取れていないと感じているんだ。

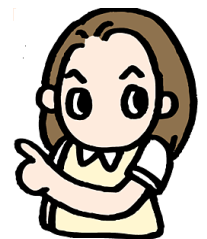
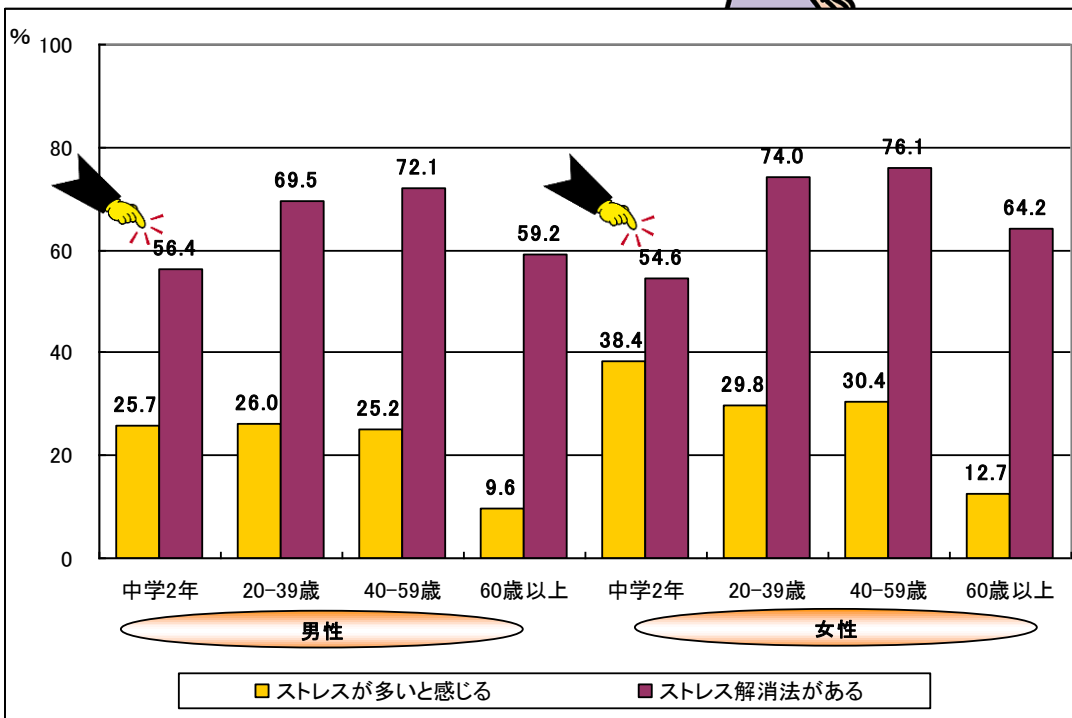


ストレスから逃れることはむづかしい現代社会。だからこそストレスとうまくつき合えるような自分なりのストレス解消法が大切！



でも、この図を見ると中学生はストレスが多いと感じている人が多いのに、解消法を持つ割合が成人に比べて少ないわ。

年代別にみたストレスの状況



年代別重点目標

すくすく(乳幼児期)

・ゆったり育児ができる環境をつくろう

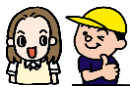


睡眠は子どもにも大人にも、ととても大切なものなんだって。早寝をこころがけましょう。



ぐんぐん(学童・思春期)

・ストレスと上手につきあおう
・十分な睡眠を確保しよう



きらきら(青年期)

・ストレスと上手につきあおう



バリバリ(壮年期)

・趣味と生きがいを作って十分な睡眠と休養を心がけて活力を養おう



これから(高齢期)

・趣味と生きがいを持って社会とのつながりを作ろう



企業

・こころの健康についての情報提供を心がけよう



ストレスと上手につきあって、ストレスをため込まないようにしましょう。

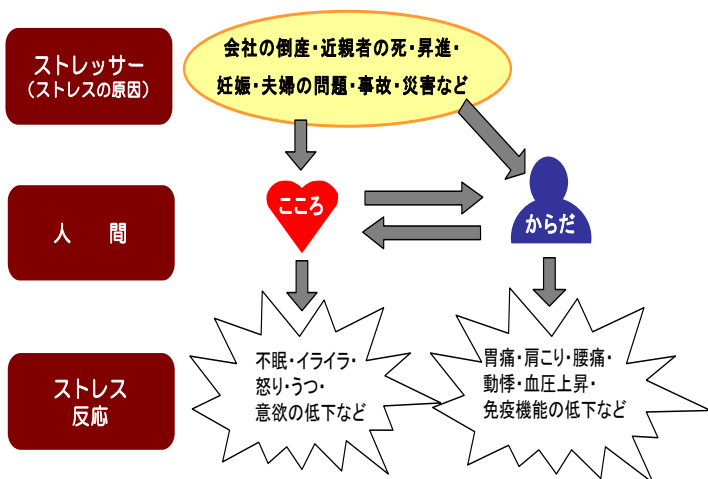
一人ひとりの取り組み目標

- 早寝早起きの習慣をつけ、十分な睡眠をとるようにします
- 睡眠の大切さを知り、子ども達の睡眠時間を確保します
- 子どもとのコミュニケーションをとり、心地よい眠りにつける環境をつくります
- 家族や身近な人のこころの変化に気を配ります
- 悩みを抱え込まず仲間や家族、相談機関に相談します
- 色んなことにチャレンジして、趣味や夢中になれるものなどを見つけます
- 学習・交流の場に誘い合って積極的に参加します
- 自分にあったストレス解消法を実施します

地域を支える環境づくり

- 睡眠の大切さについての情報提供を行います
- ストレスやこころの相談窓口についての情報提供を行います
- 相談体制のPRおよび充実を図ります
- こころの健康やストレス解消法について啓発します
- 世代間の交流や他地区との交流ができる場の整備、活動の充実を図ります
- アルコールと睡眠の関係についての情報提供を行います

ストレスがかかるとどうなるの？



ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

自分にあったストレス対処法を持つ者の増加			
2003年現在	中学2年生	男子	56.4%
		女子	54.6%
	成人	男女	71.9%
睡眠によって休養が十分に取れていない者の減少			
2003年現在	小学5年生	男子	32.2%
		女子	39.0%
	中学2年生	男子	29.7%
		女子	44.6%
	成人	男女	16.3%

適正飲酒で健康生活

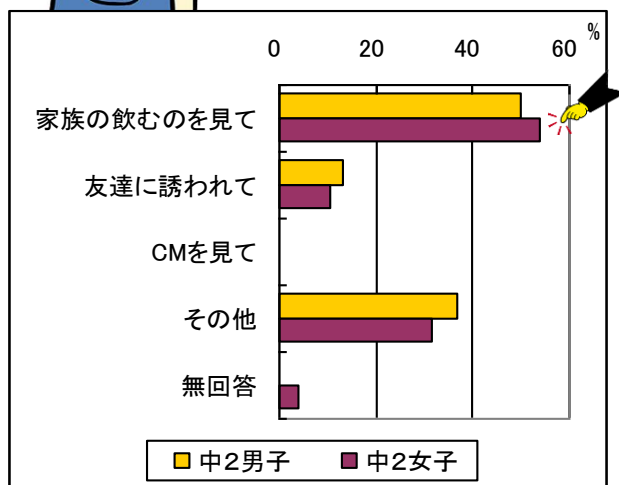
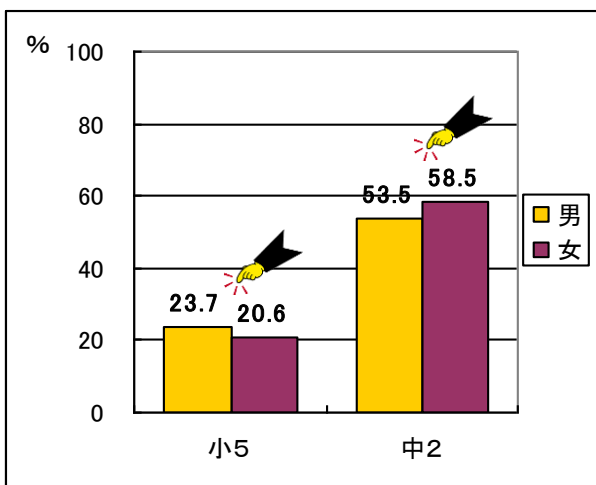
泉大津市の現状

小学5年生の約2割、中学2年生の約5割に飲酒経験があり、初回飲酒年齢の平均は小学5年生男子で約7歳、中学2年生で約9歳でした。



中学2年生に飲酒のきっかけをきいてみたら、男女とも「家族が飲むのを見て」と答えた人が最も多くなっていました。

飲酒経験率

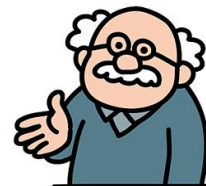
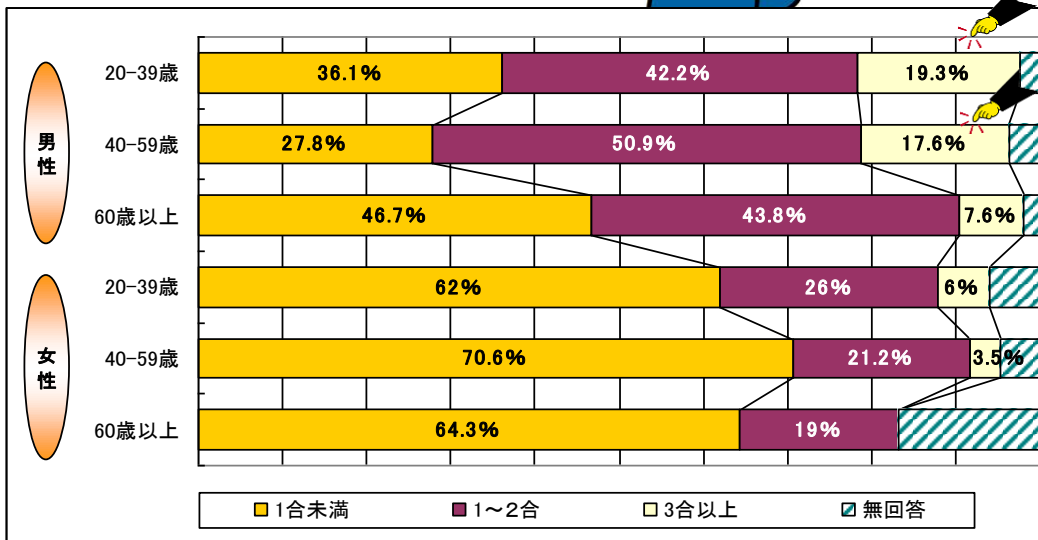


成人でお酒を飲むことがある人は2人に1人。特に飲酒頻度が高いのは40歳以上の男性でした。



1日に3合以上飲む多量飲酒者は国の現状に比べて男性は3.5倍、女性は11倍じゃが「やめたい・量を減らしたい」人も多く成人全体の4人に1人が現状を変えたいと思っているん

1日のアルコール量



年代別重点目標



ぐんぐん(学童・思春期)

- ・未成年者はアルコールを飲まないようにしましょう
- ・アルコールについて正しく知ろう

きらきら(青年期)

- ・妊娠中、授乳中はアルコールのお休み期間にしよう
- ・適切な飲酒量を知り、適正飲酒に努めよう



バリバリ(壮年期)

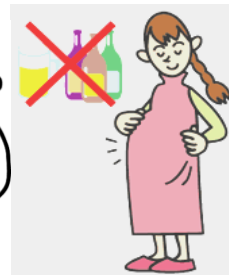
- ・適切な飲酒量を知り、適正飲酒に努めよう
- ・週に2日は休肝日を作ろう

これから(高齢期)

- ・身体をいたわる飲み方をこころがけよう



授乳しているお母さんがアルコールを飲むと、お母さんの血液と同じ濃度で母乳にも移行します。赤ちゃんは大人よりずっと体が小さく、肝臓の働きもまだまだ未熟なので赤ちゃんの内臓や脳にダメージを与えてしまうことがあります。



一人ひとりの取り組み目標

- アルコールの害について学習します
- 未成年の間は飲酒しません
- 勧められても断ります
- 未成年者に飲酒を勧めません
- 未成年者の飲酒を見たら注意します
- アルコールについての正しい知識をもち、適量飲酒に努めます
- 妊娠中の人は飲酒しません、させません
- 休肝日をもうけ、肝臓をいたわります
- 年に1度は肝臓の検査をうけます

地域を支える環境づくり

- アルコールの害についての情報提供を行います
- アルコールについての学習を強化します
- 小・中学校でアルコール防止啓発教育を行います
- 適正な飲酒量を正しく知る教育・情報の提供を行います
- アルコールが肝臓に及ぼす影響についての教育・情報の提供を行います
- 両親学級でのアルコール教育を行います
- 母子手帳配布時にアルコール情報を掲載します
- 禁酒についての相談の充実を図ります

日本酒1合分解するのにかかる時間は？

健康な肝臓であれば体重60kgの人が1合分のアルコールを分解するのに約4時間かかります。

“たまに”の付き合いでも3合以上飲むと健康な人でも次の日にアルコールが残ってしまいます。

お酒を飲みながらたばこの煙を吸うと、がんを発生させやすくなるといわれています。



「お酒が強いこと」＝「肝臓が強い」ではありません。弱くても強くても肝臓にとっての負担は同じです。

ベンチマーク (評価指標)

2014年目標

多量に飲酒(1日に清酒換算で3合以上)する者の減少			
2003年現在	成人	男性	14.5%
		女性	3.4%
未成年者の飲酒経験者の割合の減少			
2003年現在	小学5年生	男子	23.7%
		女子	20.6%
	中学2年生	男子	53.8%
		女子	58.5%

