

11月10日～16日は
「アルコール関連問題啓発週間」

適切な飲酒を心掛けましょう

飲酒は、適量であれば食事や人との時間をより楽しくしてくれます。しかし、大量に飲酒をしたり、不安や眠れないときの手段として頼ると、心身の健康に悪影響を及ぼすことがあります。無理のない適切な飲酒をしているか、一度見直してみましょう。

〈多量飲酒が引き起こす影響〉

身体的影響	精神的影響	社会的影響
● 脳機能や全身の臓器の障害 ● がん ● 中毒症状	● 強い飲酒欲求 ● アルコール依存症 ● うつ病や幻覚症状 ● 自殺	● 暴力や離婚などの家庭問題 ● 浪費や失業など経済問題 ● 仕事や人間関係のトラブル ● 飲酒運転、傷害などの事件

健康的な飲酒のポイント

空腹時に飲まない

空腹時はアルコールの吸収が早く、肝臓や胃への負担が大きくなります。

合間に水や炭酸水を飲む

水分を取ることで脱水や酔いの進行を防ぎ、飲み過ぎも抑えることができます。

週2日飲まない日を決める

休肝日を設けることで肝臓を休め、健康リスクを減らすことができます。

自分に合った飲酒量を知り、それ以上は飲まない

適量を守ることで体への負担を減らし、依存のリスクを抑えられます。

1日の飲酒量の目安	ビール アルコール5%	焼酎 アルコール25%	缶酎ハイ アルコール7%	日本酒 アルコール15%
				
男性	中瓶1本(500mL)	ロック1杯(100mL)	1缶(350mL)	1合(180mL)
女性・高齢者	中瓶0.5本(250mL)	ロック半杯(50mL)	0.5缶(175mL)	0.5合(90mL)

ご自身や身近な方の
相談にも応じます。

お酒のことで困ったら

健康・こども未来課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633

安芸高田市障害者基幹相談支援センター
☎47-1080

広島県西部保健所広島支所
☎082-513-5521

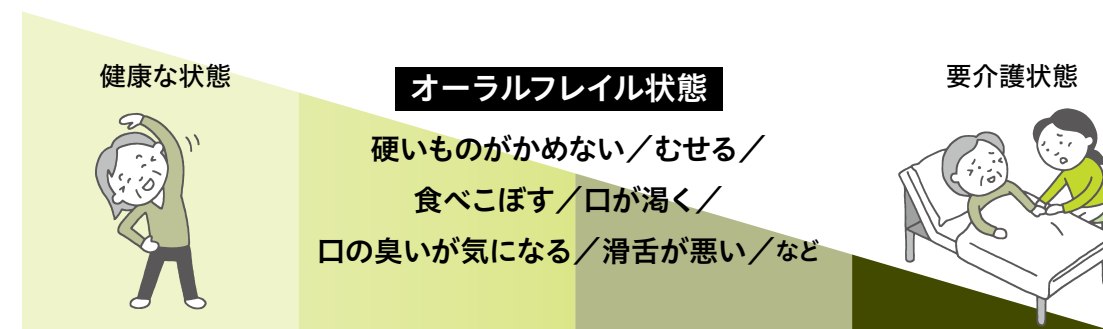
取り組んでいますか？

「オーラルフレイル対策」

オーラルフレイルとは、「健康な口」と「口の機能が低下した状態」の間にある段階で、軽い衰えを自覚している状態のことを指します。この状態を放置し、悪化した場合には口の機能障害だけでなく全身に影響し、要介護状態となるなど健康寿命にも影響します。



◀ YouTube広島県歯科医師会 公式チャンネル
「教えて！はっぽくん
オーラルフレイルって何じゃ？」



自覚症状がある方は

オーラルフレイル対策 に取り組みましょう

- 定期的に歯科検診を受ける
(20～80歳の10歳刻み年齢の方には
無料歯科検診受診券を送付しています)
- 適切な歯磨きで健康な歯、歯茎を保つ
- バランスの取れた料理をよくかんで食べる
- お口の体操をする

動画を見ながら
お口の体操



◀ YouTube広島県歯科医師会公式チャンネル
「かみかみ百歳体操広島県歯科医師会バージョン」



☺「はつらつ健康教室」でお口を元気に

毎月各町で開催している健康教室では、お口の体操だけではなく、全身の筋力低下を予防する運動も行っています。

☺ 歯科保健研修会に参加してみよう

オーラルフレイルに関する研修会を開催します。お口の健康のことで知って健康寿命を伸ばしましょう。

☎11月8日(土)14:30～
☎クリスタルアージュ



◀ 申し込みフォーム
[申込期限]
11月6日(木)

健康づくりと介護予防 はつらつ健康教室

〈11月の開催日程〉

教室内容 健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

開催時間 午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:30～15:30

申込 不要 参加費 無料

※水分補給のための飲み物を持ってくるください。

※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってくるください。

クリスタルアージュ	14日(金)午後 26日(水)午前
八千代文化施設フォルテ	6日(木)午前
美土里B&G海洋センター	19日(水)午後
高宮田園パラッツォ	20日(木)午後
甲田文化センターミュージズ	5日(水)午後 28日(金)午後
向原生涯学習センターみらい	12日(水)午後

☎健康・こども未来課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633