

お酒をたしなむ女性に知ってほしいこと

女性の飲酒は近年一般的になってきましたが、
①血中アルコール濃度が高くなりやすい
②乳がんや胎児性アルコール症候群など女性特有の疾患を増大させる
③早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、特有の飲酒リスクがあります。



節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコール20gです。下記の表を参考にしてください。肝臓病やアルコール依存症を予防するためにも休肝日を週2日程度設けましょう。
(厚生労働省「健康日本21」)

※女性は、男性の1/2～2/3程度の量が適当です。

| 酒名 | アルコール | 量 |
|-------|-------|------------------|
| ビール | 約 5% | 1 缶 (500 ml) |
| 日本酒 | 約 15% | 1 合 (180 ml) |
| ウイスキー | 約 43% | ダブル1 杯 (60ml) |
| ワイン | 約 12% | 小グラス 2 杯 (200ml) |
| チューハイ | 約 7% | 1 缶 (350ml) |
| 焼酎 | 約 25% | コップ半分 (100ml) |

「がん検診」・「特定健診」 受け忘れていませんか？

令和5年度の医療機関で受ける検診は2月末で終了します。検診を希望される方は、中央保健センターにお申し込みください。申し込み済みの方で、まだ受診していない方は、至急、医療機関に日程の予約をして忘れず受診してください。



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
小豆粥



奈良盆地では1月15日に、村中の家々のしめ縄やうらじろなどの正月飾り、門松を集めて、垣内(かいと)のとんど場へ持って行きます。子どもたちは書初めを持っていき、一緒に燃やします。この火で焼いた餅を食べると健康で長生きできるといわれています。
小正月(1月15日)の朝の食事は大抵、小豆粥ではないでしょうか。小正月の代表的な行事であ

るとんどと結びついて、とんど粥と呼ぶところもあるようです。
この小豆粥の調製には、雑煮と同様の厳重なしきたりがあり、今は主婦が炊くことが多くなっていますが、もとは戸主がやっていたようです。
火種はとんどの火を用い、焚きつけには豆殻を用います。
(出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

～食生活改善推進員より一言～

私たちの地域でも、1月の「とんど」の日にはお正月に飾ったしめ縄等を神社に持って行って氏子の役員さんが燃やしてくれます。その火で神社にお供えた鏡餅を小さく切って焼き、ぜんざいの中にお餅を入れていただきます。

そのぜんざいが昔は小豆粥だったのでは？と思います。とんどの火で焼いたお餅を食べると「健康で長生きできると言われている」という事を、今の私たちが子や孫に一言添えてぜんざいを手渡してあげたいと思います。



松本さん

保健センターからの お知らせです！



問 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

| 対象地域 | 内容 | 実施日 | 対象者 | 場所 | 開始時間 |
|------|-----------------|--------|------------------|----------|-------|
| 全地域 | 赤ちゃんのための予防接種説明会 | 26日(金) | 令和5年12月生まれの児の保護者 | 中央保健センター | 午前10時 |

※ZOOMでの参加も可能

乳幼児健診

| 対象地域 | 内容 | 実施日 | 対象者 | 場所 | 受付時間 |
|------|------------|--------|----------------|----------|------------------------|
| 全地域 | 4か月児健康診査 | 18日(木) | 令和5年9月生まれの児 | 市立病院 | 時間を分けて実施 ※個別に案内します。 |
| | 10か月児健康診査 | | 令和5年3月生まれの児 | | |
| | 1歳6か月児健康診査 | 25日(木) | 令和4年5月～6月生まれの児 | 中央保健センター | |
| | 3歳児健康診査 | | 令和2年5月生まれの児 | | |

お知らせ

すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？
【日時】1月15日(月) 午後1時30分～3時
【場所】榛原保健センター
【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談
【参加費】無料 ※秘密は厳守します。

こころの健康づくり学習会

申し込み不要
手話通訳あり
【日程】2月25日(日) 午後1時30分～3時30分(受付：1時～)
【場所】文化会館(住所：大宇陀拾生871)
【内容】講演「いきいきと過ごす よくいきはじめ」
講師：公認心理師・僧侶(音羽山観音寺元副住職) 佐々木 慈瞳(じとう)氏
※詳しくは、来月号の広報紙にチラシの折り込みをします。



献 血

にご協力をお願いします

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】1月22日(月) 午前10時～正午・午後1時～4時
【場所】宇陀市役所(受付：ふるさとテラス)



皆さんの温かいお気持ちをお待ちしています。

問 健康増進課(☎82・3692/IP☎88・9087)