

# お酒を健康的に 飲みましょう

お酒は適量で!



忘年会や大みそか、お正月、新年会などお酒を飲む機会が多くなるこの時期。健康を意識して上手にお酒とおつきあいしましょう。

## ◇アルコールの適量!

多量飲酒は肝臓や胃に負担がかかってしまいます。「適量」を飲むことに心がけましょう。

### 〈お酒の適量の目安〉

ビール中瓶一本



日本酒一合弱



ワイン 200 ml



ウイスキーダブル 一杯 200 ml



健康な状態での適度な飲酒は、血行が促進され、神経の緊張をほぐしたり、ストレス解消につながったりします。

お酒と上手におつきあいしましょう。

## ◇食べながら上手に!

食べ物を一緒に摂ることで、肝臓への負担を軽減します。ただし、アルコール自体高カロリーなので、食べ過ぎには注意しましょう。豆類、豆腐、魚料理、脂肪の少ない肉などのたんぱく質の多い食品や胃にやさしい野菜料理や海藻類もしっかり摂りましょう。

## ◇量や時間を決めて!

数種類のお酒を飲む(ちゃんぼん)ときは飲むペースを下げましょう。お酒の種類が変わると目先が変わってつい飲み過ぎ、量が多くなってしまう。量や時間を決めて切り上げることに心がけましょう。

## ◇お酒とっしょにお水も!

お酒を飲むと脱水作用と利尿作用で水分・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが体内から排出されてしまいます。水分補給に心がけましょう。

## ◇休肝日を設けて!

毎日飲酒している人は、週に1~2日、休肝日を設けましょう。



〈1人分の栄養価〉カルシウム 112mg  
エネルギー 158kcal 塩分 1.1g  
たんぱく質 5.2g 脂質 5.7g

▼材料(4人分)  
さつまいも 100g  
じゃがいも 100g  
玉ねぎ 1/2個  
ベーコン 2枚  
パセリ 少々  
バター 8g  
小麦粉 大さじ2  
水 300cc  
牛乳 300cc  
固形スープの素 1個  
塩・こしょう 少々

- 1) さつまいも、じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしておく。玉ねぎは細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 2) 鍋にバターを入れてとかし、ベーコンと玉ねぎを炒め、さつまいも、じゃがいもを加えてひと炒めし、小麦粉をふり入れて焦がさないように炒める。
- 3) 水と固形スープの素を加えて煮る。いもがやわらかくなったら牛乳を加えてひと煮する。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

★人参やかぶを加えてもおいしいです  
★さつまいもは食物繊維、カルシウム、ビタミンCが多く含まれています

### \*みんなのレシピ... ゴロゴロ芋の チャウダー



## 国民健康保険に ご加入の人へ

特定健診受診券の有効期間は今年度です!これを過ぎると、今年度の特定健診は受診できません。集団健診は終了しました。まだ、受診されていない方は医療機関でぜひ、今年中に受けてください。きちんと体をチェックして良い年を迎えましょう。

### 受診は医療機関で

今年度の集団健診は11月で終了しました。医療機関で個別健診を今月末までに受診してください。市外にも健診ができる医療機関があります。希望される場合は、市と委託契約しているかお問い合わせください。

### 特定健診に持っていくもの

■40~65歳の方  
特定健診受診券・医療保険証・自己負担額千円・問診票記入して持参

■66~74歳の方  
特定健診受診券・医療保険証・自己負担額千円・問診票、基本チェックリスト(記入して持参)  
※介護保険の認定等を受けている方は基本チェックリストは必要ありません

### 受診券の有効期限は年末です

特定健診の受診に必要な「特定健診受診券」の有効期限は今年末です。期限を過ぎると、今年度の特定健診は受診できません。本人の気付かないうちに進行するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめ生活習慣病など、病気を早期に発見する絶好の機会です。是非受診しましょう。



### 特定健診・健康診査ができる市内の医療機関

医療機関名	住所	電話
もえぎクリニック	赤岡町2066-3	57-3050
安宅診療所	赤岡町557	55-5151
山北診療所	香我美町山北1304-1	54-2220
ヤ・シククリニック	香我美町岸本800-1	55-1500
北村産婦人科	野市町西野551-3	56-1013
さとう循環器消化器科	野市町西野587-15	57-5311
鈴木内科	野市町みどり野1丁目64	55-3030
近森医院	野市町東野447-2	54-2235
西山内科	野市町西野51-1	56-3800
野市整形外科病院	野市町西野2235	56-3063
野市中心病院	野市町東野555-18	55-1101
疋田内科	野市町西野2636-6	56-2002
藤川クリニック	野市町西野2192-2	56-2211
藤田整形外科	野市町東野169-1	56-0138
寺田内科	夜須町坪井23-1	55-5100
夜須診療所	夜須町手結298-30	54-2250



### ※75歳以上の方へ

生活習慣病(高血圧、糖尿病、脳卒中など)で、治療されていない方は、健康診査を受けることができます。ご希望の方は今月末までに委託医療機関で受けてください。受診券や問診票がない方は、後期高齢者医療係までご連絡ください。

後期高齢者医療係  
☎57-8506

### 年齢別の健診方法・料金など

対象年齢	料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
40~74歳 特定健診	1,000円	医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (66歳以上)	市民保険課 ☎57-8506
75歳以上 健康診査	500円	医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (介護認定を受けてない方のみ)	



お急ぎください!