

健康コラム107

お酒と健康

高木病院院長 南 明宏

お酒の飲み方は十分注意が必要です。アルコールと人類のかかわりは古く、判明している最古の記録は約9000年前の中国の遺跡にある壺に米とサンザシの実と蜂蜜を混ぜて発酵させたものがあり、これが最古のお酒と言われています。また驚くことに、ギニアの野生のチンパンジーも発酵した、アルコール成分を含むヤシの実の果汁に酔っぱらっている姿が確認されています。人間以外にもお酒を飲む生物が多いことには驚きました。動物もお酒によるコミュニケーションをとっているようです。

ここでお酒の飲み方と注意点についてお話しします。

まず適量を知ること。(純アルコール20g相当) 適量を守れない方への酒量の減らし方のコツですが、ストレスなく減らすこと。具体的には、「まずは今より一杯減らす。」ことが大事です。ノンアルコールや炭酸水にする、お酒を買い置きせずその日に飲む分しか冷蔵庫に入れず、注いで飲むお酒を避け、グラスで飲むお酒を選ぶのも、飲みすぎを防ぐのに役に立ちます。また、アルコールへの依存を防ぐためにも週1日以上は休肝日を作ることです。取り組む曜日を決める、そして酒の代わりに飲むものをあらかじめ用意しておくのもよいでしょう。また、おつまみも大事です。揚げ物などは控え、刺身、冷奴、サラダ、おひたし、モズク酢などの野菜や海藻類などをとると、生活習慣病の予防に役立ちます。このように適量を把握し、飲みすぎている場合には、上記のような自分に合った工夫を見つけて上手にお酒と付き合いましょう。

問 健康センター☎23-2191

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操 問 健康センター☎23-2191



日時・会場・定員 下表のとおり

1月	時間	会場(体育館)	定員
5日(金)	午後1時30分～ 2時30分	●河辺市民センター	15人
9日(火)		●新町市民センター	15人
10日(水)		小曾木市民センター	10人
12日(金)		S&Dたまぐーセンター	20人
16日(火)		成木市民センター	12人
19日(金)		●東青梅市民センター	12人
22日(月)		長淵市民センター	15人
29日(月)	午前10時～11時	●大門市民センター	15人
10日(水)		今井市民センター	20人
17日(水)		梅郷市民センター	15人
18日(木)		沢井市民センター	15人

●…いずれか1会場のみ申し込み可

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング等

服装 運動のできる服

持ち物 室外用運動靴(沢井市民センターは室内用)、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

申し込み 12月4日の午前9時から電話☎24-7721で住友金属鉦山アリーナ青梅へ

開始10分前にお越しください!
※要予約

妊婦健康診査を受けましょう



問 こども家庭センター☎23-2191(出産・子育てに関する相談は子育て世代包括支援センター☎21-0770)

市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。安心して出産できるよう助成制度を利用し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊娠が確認されたら妊娠届(健康センターで配付)を提出してください。母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診受診票、超音波検査受診票、子宮頸がん検診受診票、新生児聴覚検査受診票をお渡します。



その際に保健師や助産師などの資格を持つ専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、一人ひとりの状況に合わせた情報提供やアドバイスを行っています。

◆里帰り先等で受診する方

助産所や都外の医療機関では妊婦健診受診票等を利用できませんが、受診後に未使用の受診券等を用意して手続きすることで受診費用の一部が助成されます。



離乳食教室初期(ゴックンクラス)



日時 12月19日(火)
午前10時～11時10分

対象 4～5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)

離乳食教室中後期(モグモグカミカミクラス)

日時 12月20日(水)
午前10時～10時50分

対象 6～9か月児と保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

定員 先着10組(予約制)

いずれも

会場 健康センター3階

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましたか



対象者には予診票を4月に発送していますので、詳細は同封の案内をご覧ください。

なお、予診票の有効期限は令和6年3月31日です。

対象者

令和5年4月2日～6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

スポーツ・観光・文化

第64回市民体育大会 スキー参加者募集

日時 令和6年1月28日(日)
午前8時30分～午後2時

会場 菅平高原スキー場

対象 市内在住・在勤の方、市スキー連盟会員

定員 先着50人(予約制)

費用 高校生以下1,000円、
大人2,000円

持ち物 スキーウェア、スキー用具

申し込み

令和6年1月12日までに電子メール☎sao_racing@yahoo.co.jpまたは電話☎090-6536-1483で同連盟今泉へ



ジュニアスポーツ教室 ソフトテニス

問 (一社)市スポーツ協会☎22-0827

日時 令和6年1月6日～27日の土曜日(全4回)

午後7時～9時(6時30分受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住の小学生

定員 50人(抽選)

持ち物

トレーニングウェア、タオル、飲み物、室内用運動靴、ラケット(お持ちの方のみ)

申し込み

12月15日(必着)までに往復ハガキで〒198-0036河辺町4-16-1住友金属鉦山アリーナ青梅市内スポーツ協会事務局へ

青梅市出身サッカー選手とボールを蹴ろう



問 (一社)市サッカー協会

日程 12月24日(日)

時間・対象・定員 下表のとおり

対象	時間	定員
市内在住または市サッカークラブ所属の小学1～3年生	午前9時30分～10時30分	先着40人
市内在住または市サッカークラブ所属の小学4～6年生	11時～午後0時30分	先着40人

会場 AZグラウンド(新町9-804)

講師(予定)

▷東京武蔵野ユナイテッドFC 一宮憲太氏

▷クリアソン新宿 上田康太氏

▷サンフレッチェ広島 中野就斗氏

▷元プロサッカー選手(SC相模原)

申し込み 2次元コードから