

## 保健センターだより

# 休肝日を作りましょう

4月は歓迎会などで飲酒する機会が増える時期です。

「酒は百薬の長」とはいいますが、多量のお酒を長時間飲み続けると、アルコール依存症のほかに、肥満や肝機能障害など様々なトラブルの原因になります。そうした事態を防ぐためにも、週に2日は「休肝日」を設けて、適正飲酒を心がけるようにしましょう。

### 《お酒を飲む時に心がけたいこと》

#### 【つまみをとりながら、ゆっくり飲む】

短時間に一気に飲むと、肝臓への負担が重くなります。

#### 【強いお酒は薄めて飲む】

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

#### 【長時間飲み続けない】

お酒は時間を区切って飲み、なるべく早めに切り上げることが大切です。

#### 【周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む】

お酒は会話をしながら、楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。

#### 【飲酒後の運動・入浴は要注意】

お酒を飲んだ後の運動や入浴は酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますので、十分注意をしましょう。

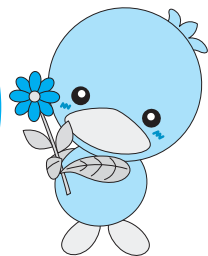


### 《1日の適正飲酒量を守りましょう》

- 日本酒…1合(180ml)
- ワイン…グラス1.5杯(180ml)
- 缶チューハイ…1.5缶(520ml)
- ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
- ビール(中びん)…1本(500ml)
- 焼酎…0.6合(110ml)

\*お酒の適量は、年齢や体格、その日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合1日飲酒を上記の量に抑えることを心がけるようにしましょう。(女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安になります。)

自分の意思で休肝日を決めることで、「つい癖で飲んでしまう」というような習慣的な行動を抑制することができ、アルコール依存症の予防にもなります。



問合せ=保健センター ☎76-2855

## 65歳以上75歳未満で障害をお持ちのかた

# 後期高齢者医療制度の障害認定について

65歳以上75歳未満のかたで一定の障害があるかたは、申請により後期高齢者医療制度に加入することができます。

### 【対象者】

- 身体障害者手帳1級～3級のかた
- 身体障害者手帳4級のかたで、次のいずれかに該当されるかた
  - ①下肢障害4級1号  
(両下肢のすべての指を欠くもの)
  - ②下肢障害4級3号  
(一下肢を下腿の2分の1以上欠くもの)
  - ③下肢障害4級4号  
(一下肢の著しい障害)
  - ④音声機能または言語機能の著しい障害
- 療育手帳④、Aのかた
- 精神障害者保健福祉手帳1級、2級のかた
- 障害基礎年金1級、2級の国民年金証書をお持ちのかた

### 【申請方法】

- ◎申請場所 住民福祉健康課 保険年金係
- ◎持参するもの
  - ・現在加入している保険証(被保険者証)
  - ・印鑑
  - ・障害の程度がわかるもの(障害者手帳、年金証書(障害年金)など)

### 【保険料について】

障害認定により後期高齢者医療制度に加入する場合は、加入月から後期高齢者医療保険料をご負担いただきます。希望する場合は、申請前に保険料を試算します。

※月の途中で認定を受ける場合は、それまで加入していた医療保険と後期高齢者医療制度とで、それぞれ高額療養費の自己負担限度額を負担することになりますのでご注意ください。



問合せ=住民福祉健康課 保険年金係 ☎76-1366

## 重度心身障害者・こども・ひとり親家庭等医療費支給事業

# 福祉3医療助成制度について

医療保険適用後の自己負担分の医療費を助成する制度です。

### ①重度心身障害者医療費助成制度

#### 【対象者】

- ▷身体障害者手帳1級～3級のかた
- ▷療育手帳④、A、Bのかた
- ▷精神障害者保健福祉手帳1級のかた
- ▷65歳以上で後期高齢者医療制度の障害認定を受けたかた(65歳未満で後期高齢者医療制度の障害認定を受けられる状態であったかたに限りません。)

※65歳以上で新規に手帳を取得されたかたはこの制度の対象外です。

### ②こども医療費助成制度

#### 【対象者】

- ▷0歳から中学校卒業までのこども

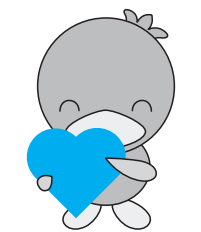
### ③ひとり親家庭等医療費助成制度

#### 【対象者】

- ▷母子・父子家庭の母・父と18歳未満の児童(一定の障害のある児童がいる場合20歳未満。以下同じ)
- ▷父母のいない18歳未満の児童の養育者とその児童
- ▷父または母に一定の障害のある家庭の18歳未満の児童とそれを監護する父または母

※児童扶養手当に準じた所得制限があります。

問合せ=住民福祉健康課 住民福祉係 ☎76-5132



## 町長コラム

111

### ウォーキングのすすめ② 定期的に歩くこと!

ウォーキングには、年齢に関係なく老化予防・認知症の発症を遅らせる・脳卒中のリスク低減・天然の鎮痛成分であるエンドルフィンが分泌され、歩けば歩くほど気分が良くなる・睡眠を促す・関節に良い・血液循環を促進するなどの効果があります。

また、一日30分のウォーキングで、

- ・冠動脈性心疾患のリスク低減
- ・血圧や血糖値を正常にする
- ・脂質プロファイルを改善させる
- ・体重を維持し肥満のリスク低減
- ・骨粗鬆症のリスク低減
- ・乳がん・大腸がんのリスク低減

などの効果があることがわかっています。「そんなのどうでもいいよ!」好きなものを食べて飲んで死んでもいい!」と思っていないませんか?

特に、40～50代の方々、不摂生による脳卒中や糖尿病などで体が不自由になり、一人では日常生活がままならなかったり、医療や介護費用がかさむなど、第2の人生が療養生活にならないよう、今から運動習慣を考えてみませんか。

町では、ウォーキングの習慣化を目指し、ミムリン健康ポイント事業を始めています。無料の歩数計かスマートフォン歩数計測機能を使つての参加となります。事前に申込書を提出するか、アプリをダウンロードして利用登録が必要です。すでに参加している方(3月1日現在1,664名)におかれましては、ぜひ、口コミで未参加の方に宣伝してください。

今年度は4月～来年3月末までの一年間をポイント交換の対象とします。