

知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知-
かん

守ろう！子どもの健康
見直そう！生活習慣
延ばそう！健康寿命

飲酒・たばこ対策

現状と課題

住民アンケートによると、毎日飲酒する人は60歳代男性で半数を超えていました。喫煙についても、30代～50代男性の喫煙割合が高く、若い女性の喫煙率が増加傾向にありました。

アルコール・たばこともに依存性が高く、子どもの頃から薬物乱用防止の視点で健康への害を理解できるよう、家庭や学校、警察その他の関係機関と連携して啓発していく必要があります。



目標

- 1、毎日飲酒する人が減る
- 2、喫煙率が下がる
- 3、「20歳未満は飲酒・喫煙すべきでない」と思う人が増える
- 4、妊娠中の飲酒・喫煙をなくす

町では、飲酒・喫煙に関する正しい知識の普及や妊婦や20歳未満の飲酒・喫煙防止等に努めます。

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします



成人歯科健康診査を実施しています

期 間：令和6年7月1日（月）～12月27日（金）※歯科医院休診日を除く

対 象 者：①国民健康保険被保険者で満40歳から満65歳までの方

②国民健康保険被保険者以外の40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方

自己負担：500円（歯科医院窓口にお支払いください）

◎対象となる方には受診券を送付しています。

健康診査の予約方法などの詳細については、受診券に同封のお知らせをご覧ください。

【問】町民生活課 保険年金班 ☎83-6401／保健センター ☎83-2312

休肝日のススメ

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。休肝日を設定することで、アルコール依存症も防げます。

～休肝日のポイント～

✕ 週5日続けて飲酒して2日連続で休む

○ 2～3日飲んで1日休む



ご存知ですか？口とたばこの関係

喫煙していると、歯周病にかかりやすくなることがわかっています。歯周病は、進行すると歯を失う原因になるだけでなく、全身の健康にも影響します。歯と口の健康のためにも、禁煙をおすすめします。



≫ 次回は「生活習慣病～がん～」について、お知らせします

食事や会話など、日々を豊かにし、心身ともに健康で過ごすためには「口腔の健康」が必要不可欠です。この機会にぜひ受診してください。

