

健康だより

令和7年1月号

NO 570号

大蔵村 健康福祉課



令和7年が皆様にとって健康なよい年でありますように

2024年は、新型コロナ等、感染症は落ち着いたものの、7月に豪雨災害に見舞われた年となりました。
2025年はみなさまが健康で穏やかに過ごせることを願っております。



あなたの今の飲酒量はどれくらい？

お酒を飲む機会が増える年末年始ですが、お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには適正飲酒を守ることが大切です。

ビール(5%)	日本酒(15%)	チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)
					
ロング缶1本 (500ml)	1合	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

上の表は純アルコール10gを1ドリンクとした場合、どれくらいのアルコールがそれぞれ含まれているかを現したものです。

まずは、普段の1日の飲酒量を確認してみましょう。

○ 男性6ドリンク、女性4ドリンク以上の方＝「赤信号」



この量を5年間毎日飲んでいて、肝機能の数値が高い方は**赤信号**です。
今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変や肝臓がんを発症する可能性があります。
肝機能の数値に異常がない方でも、この飲酒量の方は今すぐ減酒に取り組みましょう

○ 男性4ドリンク、女性2ドリンク以上の方＝「黄色信号」



この量を飲み続けると、生活習慣病のリスクが高まると言われており、すでに肝機能の数値が高い方は、さらに悪化させる可能性があります。
この飲酒量に当てはまる方は、青信号を目指して減酒に取り組みましょう。

○ 2ドリンク以下の方＝「青信号」



この飲酒量が「**適度な飲酒量**」と言われています。

肝機能のリスクとは…

- ・肝機能(AST、ALT、 γ -GT)の数値が高い
- ・脂肪肝がある、方です。

令和5年度の健診の結果、大蔵村では肝機能のリスクがある方が33.8%と令和3年度の36.2%に比べてよくなっていますが、まだまだ県の平均よりも高い状態です。

近年、アルコールが原因の脂肪肝により肝硬変や肝臓がんとなる割合が増えてきており、赤信号、黄色信号だった方は自分に合った方法で無理なく確実にお酒を減らしていきましょう。

また、普段はお酒を飲まない方も要注意！！食べすぎや肥満などが原因の非アルコール性脂肪肝から肝硬変や肝臓がんを発症することもあります。

冬期間は外出機会が減り、活動量が低下する時期ですので、食べすぎを防ぎ、ストレッチや筋トレなどで体を動かすことで肝機能のリスクを予防しましょう。



1月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	8 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R 6. 8～R 6. 9月生 R 6. 2～R 6. 3月生 R 5. 5～R 5. 6月生
ぶらっとサロン (助産師さんの回)	10 (金)	10:00～11:30	子育て支援センター	妊娠中の方、子育て中の方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース事業	16 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	1～4月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	29 (水)	9:00～10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆★1月のドック結果報告会★★☆

日	時	場 所	健診の受診日
7日(火)	9:30～10:00	中央公民館	12/2に受けた方
29日(水)	9:00～10:00	中央公民館	12月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

令和7年度人間ドック等申し込みについて

大蔵村では基本健診とがん検診が一緒になった人間ドックを住民健診として実施しています。年1回の健診を毎年受けることで自分の体の状態について確認でき、体調のちょっとした変化に気づいたり、病気の早期発見・早期治療につながります。

また、医療費分析の結果、健診を受けている人は健診を受けていない人より医療費が安いということもわかっています。

これまで受けてこなかった方、ぜひ今年は申し込んでみませんか？

1月下旬頃、各地区の保健衛生推進員さんから意向調査・申込書を配布していただきますので、記入例をよく確認の上、お申込みください。

R7年度からの変更点

75歳以上の方の健診に、これまでの人間ドックに加えて、診療所での後期高齢者健診を追加します。

記入例をご確認のうえ、希望される方は意向調査・申込書に記入してください。



インフルエンザ注意報発令中！！



12月18日に山形県内にインフルエンザ注意報が発令されました。

県内全域でインフルエンザの報告数が増えています。

年末年始は人の移動が増える時期。

いつも以上に体調管理、感染予防を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。