



健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種はこちら

★★★8月の保健センター 行事・健診★★★

	日/曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	5日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年3月～4月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：7月28日㊥～8月1日㊤ 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	19日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和6年11月生まれの親子 内容：離乳食についての講話、 歯科衛生士によるお口の話
4か月児健診 (令和7年3月1日～3月25日生)	7日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、 絵本の紹介
1歳6か月児健診 (令和5年12月19日～令和6年1月26日生)	28日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、 フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和5年7月8日～8月2日生)	26日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、 フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和4年3月1日～4月8日生)	6日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、身体測定、 内科・歯科健診、フッ化物塗布、 個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★8月の保健センター 相談★★★

	日/曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	4日㊥ 12日㊥ 18日㊥ 25日㊥	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、 妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは 赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる 新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	21日㊤	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	6日㊥	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児、健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

第3回

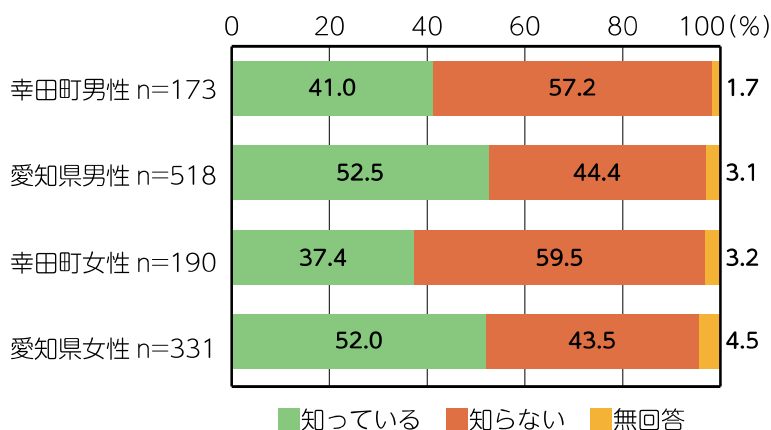
健康 コラム

みんなに知ってほしい“飲酒”のこと

適度な飲酒は気分をリラックスさせ、ストレス解消になります
が、取り過ぎは毒になるので、飲み方に気を付けなければなりま
せん。そして、アルコールそのものが高カロリーなものもあるた
め、肥満やメタボリックシンドロームの原因にもなります。また、
アルコール依存症の原因となり、飲酒運転やうつ、自殺などの社
会問題に関連することが判明しています。

☆飲酒に関する正しい知識を身につけましょう！

節度ある適度な量の飲酒の知識を持っている人の割合



男女ともに、愛知県よりも
節度ある適度な量の飲酒の
知識を持っている人の割合は
低い

幸田町：「健康づくりに関するアンケート調査」(令和5年度)
愛知県：「令和4年度愛知県生活習慣関連調査」

比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位
を四捨五入して算出しています。従って、合計が
100.0%にならない場合もあります。

お酒の1日の適量は、純アルコール量で**男性20g/日以下、女性・高齢者10g/日以下**です。

純アルコール量 約20gの例



ビールだと
中瓶1本
500ml/197kcal



日本酒だと
1合
180ml/192kcal



焼酎だと
0.6合
100ml/140kcal



缶チューハイだと
缶1本
350ml/179kcal



ワインだと
グラス2杯
240ml/163kcal



ウイスキーだと
ダブル1杯
60ml/134kcal

〇●〇お酒好きの人はぜひやってみてください〇●〇

純アルコール量とアルコール分解時間を把握するための
ツールです。

厚生労働省「あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ」



飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響をおよぼします。

1人1人がアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるかを考え、自分に
あった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217