

あなたのお酒の飲み方は大丈夫！？



今まで自分のお酒の飲み方について考えたことがありますか？お酒は適量であればリラックス作用がありますが、飲み方を間違えるとがんや依存症など様々な病気を引き起こす危険性があります。アルコール依存症は自分では気づきにくく、否認の病気とも言われています。まずは今のお酒の飲み方が適切なのか、それとも問題のある飲み方なのか知ることが大切です。



～アルコール使用障害スクリーニング (AUDIT)～ ※引用：国立病院機構久里浜医療センター

【ドリンク換算例】 日本酒1合=2.2ドリンク 焼酎1合=2.9ドリンク ワイングラス1杯=1.2ドリンク
梅酒1合=2.2ドリンク ビール(350ml)=1.4ドリンク ビール(500ml)=2ドリンク
酎ハイ(350ml)=2ドリンク ウイスキー原酒(30ml)=1ドリンク
※1ドリンク=純アルコール約10g

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	0：飲まない 3：1週に2～3度	1：1ヶ月に1度以下 4：1週に4度以上	2：1ヶ月に2～4度
②飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ※上のドリンク換算例を参考	0：0～2ドリンク 3：7～9ドリンク	1：1ヶ月に1度未満 4：10ドリンク以上	2：5～6ドリンク
③1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
④過去1年間に飲み始めると止められなかった事がどのくらいの頻度でありましたか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑤過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑥過去1年間に深酒の後体調を整えるために朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑦過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑧過去1年間に飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	0：ない 3：1週に1度	1：1ヶ月に1度未満 4：毎日あるいはほとんど毎日	2：1ヶ月に1度
⑩肉親や親戚、友人、医師、他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたことがありますか？	0：ない 4：過去1年間にあり	2：あるが、過去1年間はなし	



①～⑩の回答横の数字の合計を出しましょう 合計 点

【判定】

①～⑩までの合計	判 定	対 応
★0～7点	問題飲酒ではないと思われます。	このまま適正飲酒を心がけましょう。
★8～14点	問題飲酒ですが、依存症まで至っていません。	飲酒量を少し減らしましょう。
★15～40点	依存症が疑われます。	すぐに病院や保健所等に相談しましよ。

～ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談下さい～

まめな・おき通信

平成29年2月発行(第21号)
発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局
〒685-8601
隠岐郡隠岐の島町港町塩口24
隠岐支庁 隠岐保健所内
【問合せ先】島後 TEL:08512-2-9710
島前 TEL:08514-7-8121

健康づくりグループ表彰

県表彰
受賞

【島根県健康長寿しまね推進会議 会長賞受賞】和美会

(県表彰：過去に圏域健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞し、活動年数10年以上で、熱心な健康づくり活動を実践しているグループ)

和美会は、旧布施村である布施、飯美、卯敷の3地区において、各地区活動(月1回)と3地区合同での交流活動(年3回)を実施し、平成22年に隠岐圏域健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞されています。

16年以上と長きにわたり、高齢者や障がい者の方等を対象に、健康の保持増進と孤独感の解消、相互の親睦を図ることを目的に活動されています。



【活動内容】

- ・栄養士や食生活改善推進協議会員による料理教室
- ・役場保健師による健康相談や講話
- ・茶話会での情報交換
- ・3地区合同での食事会やショッピング 等

隠岐圏域
表彰受賞

圏域会長賞(活動年数10年以上)受賞 (4団体)

【お番茶ふれあいの集い】(栄町七区) 【仲良会】(西村地区)
【なだの里】(名田地区) 【しゃべらぁ会】(岬町)

継続賞(活動年数5年以上)受賞 (5団体)

【久見サロン】(久見地区) 【池田はつらつサロン】(池田地区)
【犬来ふれあいサロンともだち】(犬来地区) 【山田振興会】(山田地区)
【加茂はつらつクラブ】(加茂地区)

奨励賞(活動年数3年以上)受賞 (3団体)

【中条はつらつサロン】(中条地区) 【なごやかサロン】(蛸木地区)
【ふれあい武良】(中村・布施地区)

皆様、受賞
おめでとう
ございます！



栄養食生活、
歯科保健部会

「わが家の一流シェフin隠岐」 料理コンクールを開催しました



朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうために、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「**地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかず**」を募集しました。**80作品**の応募があり、部会員による審査の結果、以下の作品が最優秀賞に選ばれました。

具たくさんジャーマンポテト

濱田 彩羽さん (西郷中学校)

材料】(4人分)

- | | |
|--------------|------------|
| ・じゃがいも 3個 | ・ベーコン 4枚 |
| ・トマト 1個 | ・オクラ 8本 |
| ・にんじん 1/2本 | |
| ・サラダ油 大さじ3 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・あごだし(粉末) 少々 | ・めんつゆ 少々 |



【作り方】

- ①じゃがいもを2〜3cm長さの拍子切りにし、レンジで1分温める。
- ②にんじんは千切り、ベーコンは1cmくらいに切る。オクラはななめ切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してベーコン→じゃがいも→にんじん→オクラ→トマトの順に炒める。塩・こしょうを入れる。
- ④あごだし(粉末)とめんつゆで味を調える。

最優秀賞



たくさんのご応募をいただきありがとうございました。皆さんも、ぜひ作ってみてください。

【歯と口の健康づくり】

歯ブラシだけでは^{しこ}歯垢(プラーク) 除去率60%程度！

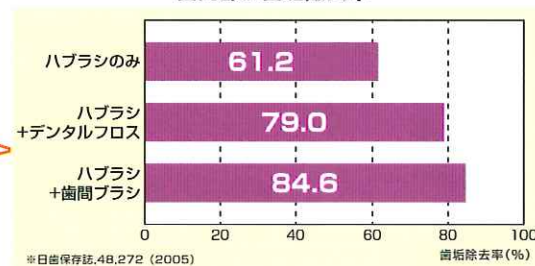
歯ブラシだけでなく、歯間清掃具も使いましょう

歯ブラシが届きにくい、歯と歯の間は、磨き残しの多い部分です。**歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス等の併用がおすすめです。**

歯ブラシだけでは約61%しか取れなかった歯間部の歯垢ですが、併用することで、約85%まで取り除けます。

→歯間清掃具を使うと、歯垢がよくとれるね！

歯ブラシと歯間清掃具との組み合わせによる
歯間部の歯垢除去率



例) 歯間ブラシの使い方

- ブラシの先で歯肉を傷つけないように、ゆっくりと歯間に挿入します
- 歯と歯肉の境にブラシがあたるように、ブラシの方向を確認し、小さく前後に動かして磨きましょう



歯間ブラシは、歯間部(歯と歯の間)に合わせていくつかサイズがあります。自分の歯間部の大きさやお口の状態に合わせて使うことがポイントです。まずは、**自分のお口に合った歯間清掃具を、かかりつけの歯科医院で確認しましょう。**

あなたとあなたの大切な人を守るために...

「がん検診啓発協力事業所」で検診啓発に取り組んでいます！

島根県では、「がん検診啓発協力事業所」を募集・登録し、がん検診受診者を増やすための啓発活動に協力していただいています。

現在、隠岐圏域では **155事業所** が登録しています。

新たに4事業所に登録いただきました！

ありがとうございます！

- ◆隠岐広域連合立隠岐病院
- ◆株式会社 青田建設
- ◆有限会社 花岡組
- ◆朝日生命保険相互会社隠岐営業所



有限会社 花岡組



株式会社 青田建設

あなたはがん検診を受けましたか？
あなたの周りの大切な人は、がん検診を受けておられますか？
がんを早期に発見するために、皆で声をかけ合い、定期的に検診を受けましょう！

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では、毎年4〜5月のがん検診実施時期や9月の「がん征圧月間」にあわせ、事業所訪問を行っています。今年度は42事業所に訪問させていただき、職員の皆さんの検診受診状況や健康づくりに関する取り組みについてお話を伺いました。各事業所で、ポスター・チラシの掲示や職員への検診受診の呼びかけ、たばこ対策(受動喫煙防止対策)等様々な形で取り組んでいただいています。

「隠岐圏域健康づくり活動推進交流会」を開催しました！

12月20日(火)に隠岐合同庁舎にて「平成28年度隠岐圏域健康づくり活動推進交流会」を開催しました。たくさんのご参加および活発な意見交換のある充実した会となりました。ありがとうございました。

【第1部】ロコモ予防講演会

隠岐病院 小川作業療法士によるロコモ予防の講演、高齢者運動指導士 稲葉氏による体操実演、隠岐保健所 松田管理栄養士による栄養のお話と盛りだくさんの内容で実施しました。



【第2部】健康づくりグループ表彰・活動発表・交流会

グループ表彰では、島根県健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞された『和美会』(旧布施村地区)が表彰され、隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の坂会長より表彰状と記念品が渡されました。また、活動発表では『和美会』、『池田はつらつサロン』に“サロン活動における健康づくり”についてご発表いただきました。

