

保健師だより

お酒とはいい距離感でお付き合いを

古くから「酒は百薬の長」などといわれるように、お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や、善玉コレステロール(HDL-コレステロール)を増やす作用など、さまざまな効用があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つともいわれています。

ただし、これらはあくまでも適量と適切な飲み方を守った場合に限られますので、飲みすぎには注意が必要です。



飲みすぎは「万病のもと」

過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。過度の飲酒を長年続けていると、やがてアルコール性肝炎が起こり、さらに肝硬変や肝がんへと進行することがあります。

また、多量の飲酒は中性脂肪の増加や高血圧、糖尿病、膵炎(すいえん)、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などの原因にもなり、飲みすぎは「万病のもと」となります。病気を予防するためには、適量を守ることが大切です。

健康に害のないお酒の飲み方は？

お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量で1日20~25g程度とされています。

ただし、頭痛や吐き気など不快な酔いの症状が出やすい人や女性、高齢者などは、この基準よりも少なめを適量と考えましょう。

酒類	適量の目安
ビール	中びん1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	2杯(240ml)

食べながらゆっくり飲むことが、お酒の飲みすぎの防止につながります。アルコールの吸収スピードを抑え、胃粘膜も保護できるため、体にやさしい飲み方を心がけましょう。

また、お酒と水を交互に飲む、夜9時以降は飲まない、お酒を飲む曜日を決めることも、飲みすぎ防止には有効です。自分に合った方法でまずは取り組んでみてください。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

高次脳機能障がい家族支援相談会のお知らせ

高次脳機能障がいの当事者や家族、また高次脳機能障がい支援に携わる人を対象に家族支援相談会を開催します。

相談を希望される方は予約制となっていますので、事前にご連絡ください。日時・予約先は下記のとおりです。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により中止または開催内容が変更となる場合があります。

■日 時 12月5日(月) 14:00~16:00
 ■場 所 福岡県行橋総合庁舎4階 第1会議室 (行橋市中央1-2-1)

■費用 無料

●予約・問い合わせ先
 社会福祉法人 福岡県厚生事業団
 福岡県障がい者リハビリテーションセンター
 高次脳機能障がい支援コーディネーター 牟田(むた)
 TEL 092-944-1041(代表)

日曜労働相談会を実施します

福岡県では、労働相談の機会を幅広く提供するため、下記のとおり各地域の労働者支援事務所において、日曜労働相談会を実施します。労働者・使用者どちらからも相談をお受けします。

相談は無料、電話及び面談にて応じます。秘密厳守。相談内容により弁護士相談も連携して行います。※予約優先ですので、面談での相談を希望される場合は事前に下記連絡先までお問い合わせください。

■日 時 11月27日(日) 10:00~18:00 ※17:30受付終了

■場 所 福岡県北九州労働者支援事務所 (北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル4階)

※上記のほか、福岡・筑後・筑豊の各労働者支援事務所においても同時開催します。

●問い合わせ先
 福岡県北九州労働者支援事務所
 TEL 093-967-3945

新型コロナウイルスワクチンに関するお知らせ

①オミクロン株対応のワクチン接種が始まっています

従来の株に現在流行しているオミクロン株の成分を加えた新しいワクチン「オミクロン株対応ワクチン」を用いた接種を10月から実施しています。

オミクロン株の成分を入れたワクチンを接種することで、従来株ワクチンを上回る重症化予防効果が期待できます。オミクロン株対応のワクチンは、令和5年3月までにひとり1回接種できます。



国からワクチンが配送される時期やワクチンの数から、以下のようなスケジュールで接種を予定しています。

対象者	集団接種日程	接種券発送時期
●45歳以上の4回目接種対象者 (3回目接種完了後、5か月を経過した者)	11月20日(日)	10月中旬頃
●12歳以上の4回目接種対象者 (3回目接種完了後、3か月を経過した者)	11月27日(日)	11月上旬頃
●3回目接種対象者	12月11日(日)	

※5回目接種の対象の方には、4回目接種の完了した日程順に順次接種券を発送します。

※令和5年1月以降については、対象の方々に順次、接種券を発送します。

※集団接種を受ける場合、事前に予約が必要になります。接種券を送る封筒に、集団接種の予約期間等のお知らせを同封しますので、届きましたら速やかにご確認ください。

※接種間隔が短縮され、2回目・3回目接種から3か月経過後に3回目・4回目のワクチンを接種できるようになりました。4回目に従来型のワクチン接種を受けた方は、5回目にオミクロン株対応型のコロナワクチンを接種できます。

②乳幼児のワクチン接種が始まります

新型コロナワクチン接種の対象者に、新たに生後6か月~4歳までの年齢の乳幼児が加わりました。対象となるお子さんには、11月以降に接種券と接種のお知らせを送付します。

注意：インフルエンザ予防接種との間隔について

新型コロナワクチンは、他の予防接種を打つ場合は2週間の間隔を空ける必要がありますが、インフルエンザワクチンに関しては、間隔を空けなくても接種できます。

新型コロナワクチン接種前後の2週間以内にインフルエンザワクチンを接種していても、問題なくコロナワクチンを接種できます。インフルエンザ予防接種を希望される方は、お早めに接種してください。

初回接種を完了していない方で、接種を希望される方は、早めに子ども未来課までご連絡ください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

行橋税務署からのお知らせ (事前予約制)スマホ申告説明会(無料)の開催について

税務署では、次の日程で説明会を開催します。スマートフォンを使用した申告の作成、送信方法について説明します。

ぜひこの機会に、ご希望の会場の説明会を選択いただきご参加ください。

医療費控除や寄附金控除(ふるさと納税など)

- ①ご自宅でも何処でも、空いた時間に申告できます。
- ②源泉徴収票や医療費等のデータを入力するだけで自動計算。簡単に申告書が作成、提出できます。

説明会名称	開催日	開催時間	定員	開催場所
スマホ申告説明会【豊前会場】	11月24日(木)	10:00~11:00(60分)	各20名	豊前市役所3階大会議室 (豊前市大字吉木955)
		13:30~14:30(60分)		
スマホ申告説明会【吉富会場】	12月20日(火)	10:00~11:00(60分)	各20名	吉富フォーユー会館2階研修室 (吉富町大字広津413-1)
		13:30~14:30(60分)		

●申し込み・問い合わせ先 行橋税務署 個人課税部門 TEL 0930-23-0582(中川、家令(かれい))